1

Tập ♥

đứa bé trong ta



bởi
K'hôi và Bạn đọc

Tập yêu đứa bé trong ta

"Vì sao ta cảm thấy những cái ta cảm thấy?"

"Vì sao ta nghĩ những điều ta nghĩ?"

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU 4
1. TRONG TA, CÓ MỘT ĐỨA BÉ NHỎ MÃI 7
2. ĐỨA BÉ NHỎ NHẮN, VAI TRÒ TO LỚN 17
3. ĐỨA BÉ VỚI TA, HAI NHƯNG MÀ MỘT.......................................33
4. ĐỨA BÉ LUÔN MUỐN MẸ Ở BÊN 53
5. ĐỨA BÉ DỄ THƯƠNG HAY CÁU GIẬN..74
6. BÉ THÍCH HAY GANH TỊ 96
7. BÉ ĐỪNG KHÓC NỮA, MẸ ĐÂY RỒI 113
8. AI MẮNG HAY ĐÁNH BÉ, LẠI MẸ THƯƠNG.................................131
9. BÉ THẮNG HAY THUA, MẸ MÃI YÊU BÉ NHƯ THẾ.......................147
10. BÉ THÍCH CHƠI ĐÓNG KỊCH..180
11. VỚI MẸ, BÉ LUÔN GIỎI VÀ ĐẸP 200
12. CHƠI VỚI BÉ MỖI NGÀY..227
13. ĐỨA BÉ, BẠN TRI KỶ CỦA TA 247

GIỚI THIỆU

Hồi tưởng lại, tớ không nhớ là mình đã bắt đầu hỏi câu hỏi này từ khi nào, nhưng khi nhận ra thì tớ đã trả lời được nó mất rồi: “Tại sao mình nghĩ như thế, cảm thấy như thế, hành động như thế?”

Nó là một chặng đường dài trải nghiệm, “đau khổ không ít và nước mắt cũng nhiều”. Tình bạn, tình yêu với con đường “đạt được” và “đánh mất” đi. Đương lúc loay hoay không biết còn gì liên quan tới bạn bè để mà đánh mất không thì tớ đã lỡ dại đánh mất luôn sự sợ hãi muốn giữ những người bạn ở lại với mình.

Nếu có một điều ước cho phép tớ có thể sửa lại bất kì điều gì đã xảy ra, tớ sẽ ước: “Tớ ước rằng điều ước này không tồn tại”. Có ai khùng như tớ ngồi ước có một điều ước để rồi ước rằng điều ước đó không cần tồn tại không? Ha ha.

Tớ xem mình như một vật thí nghiệm, lăn xả mình vào những tình huống và hoàn cảnh để quan sát bản thân mình. Tớ nói như thế bởi tớ phần nào đã biết kết

quả của những sự việc, nhưng mà lại cảm thấy mình cần phải "xông pha vào đám giặc", và điều đó rất cần thiết phải xảy ra với mình.

Để trả lời được câu hỏi tựa đề lớn lao đó, ta sẽ phải đào sâu, rất sâu vào tâm linh, tôn giáo, triết học, lịch sử,... và điều này thì thật quá khó khăn với thế hệ 8x và 9x trở đi. Bởi lẽ những quyển sách và kiến thức được lưu truyền ở mỗi thời kỳ thì sẽ phù hợp nhất với thời kỳ đó mà thôi.

Mọi thứ luôn vận động và phát triển, trong đó có cả ngôn ngữ. Dưới cái nhìn của những nhà ngôn ngữ học, sự trong sáng của Tiếng Việt không còn được giữ gìn dưới cách sử dụng của thế hệ trẻ. Cũng đã có một thời gian tớ hay nổi bực khi thấy ai đó dùng Tiếng Việt xen lẫn với Tiếng Anh, nhưng cho đến một ngày tớ nhận ra, ngôn ngữ cũng chỉ là công cụ để đưa chúng ta đến một cái đích mà thôi.

Nếu nhìn dưới một góc nhìn khác, Tiếng Việt hiện nay chuyển biến rất đa dạng, những từ ngữ mới được tạo ra mỗi ngày một nhiều do sự hội nhập văn hóa toàn cầu. Vậy nên, với những gì tớ đã học được, tớ sẽ truyền

đạt lại với góc nhìn và ngôn ngữ đơn giản, hiện đại của thế hệ chúng ta hôm nay.

Những vấn đề tớ viết ra thì không hề mới, nhưng chúng sẽ được nhìn dưới góc độ mới. Và tớ không hy vọng bất kì ai cũng tìm thấy quyển sách này hữu dụng, nhưng nó sẽ hữu dụng với bất kì ai cầm thấy nó, ở chỗ đó và ngay lúc đó... như mọi quyển sách khác đã đến với họ.

Quyển sách này sẽ giúp bạn hiểu được cơ chế hoạt động của cảm xúc và suy nghĩ bên trong chúng ta. Qua đó, chúng ta hiểu bản thân mình, yêu lấy bản thân mình và thấy được sức mạnh thật sự mà mỗi chúng ta nắm giữ.

Bạn có thể sẽ thấy nó hơi lạ lẫm, kỳ quặc và có thể sẽ thốt lên rằng: “Ngớ ngẩn dễ sợ, làm gì có ai làm thế bao giờ?”. Và tớ sẽ đáp: “Bạn có dám sẵn sàng thay đổi phản ứng đó của mình không?”

1. TRONG TA, CÓ MỘT ĐỨA BÉ NHỎ MÃI



Trong cơn giận, chúng ta thường đánh mất sự kiểm soát cơ thể của mình, những hành động để lại cho ta những câu hỏi: “Sao mình lại hành động như thế?”. Có những lúc như thế đó, một con người bỗng chốc trở thành một con người khác hẳn so với những lúc vui vẻ hằng ngày, một con người với cảm xúc hừng hực bùng cháy và mất kiểm soát. Chúng ta phải thừa nhận rằng chúng ta ai cũng có lúc như thế, với nhiều mức độ khác nhau. Tớ sẽ gọi con người khác bỗng dưng xuất hiện đó là một đứa bé ở trong bản thân ta, để chúng ta nhìn nó với ánh mắt tình yêu như chúng ta hay nhìn những đứa trẻ bụ bẫm, và đó là cách dễ dàng nhất để chúng ta có thể tiếp cận và hiểu được đứa bé ấy.

Mỗi chúng ta ai cũng có đứa bé đó cả, và đứa bé đó cứ nhỏ bé mãi thôi dù cho ta có già lụ khụ đi chăng nữa. Người trẻ hay người già, họ mà nổi

giận thì cũng y như nhau, chửi bay nóc nhà và đập tan tất cả. Tớ hay quen miệng như rứa chứ không có ý nói rằng ai cũng đập đồ khi nổi giận cả; sự nổi giận của ai đi nữa thì cơ chế cảm xúc là như nhau và hành vi lúc nổi giận có thể dự đoán được. Cách mà đứa bé liên lạc với ta là qua cơ thể cảm xúc, suốt mọi thời gian 24/7, 365 ngày 1 năm. Cảm xúc của đứa bé chỉ gồm hai thái cực mà thôi: Sợ hãi và hạnh phúc, còn hàng chục cảm xúc khác mà được chúng ta gọi thành tên thì đều nằm ở giữa hai thái cực cảm xúc đó.

Giờ bạn hãy tưởng tượng có một đứa bé dễ thương trong đầu bạn, bé có một bàn điều khiển phủ đầy các nút bấm cảm xúc. Có một nút bấm màu đỏ rất to với tiêu đề “Muốn”, và dưới nút đỏ ấy có hai cần gạt: Một cần gạt có tiêu đề “Hạnh phúc” với 10 mức độ từ thấp đến cao, một cần gạt nữa cũng y như thế nhưng có tiêu đề là “Sợ

hãi”. Bên dưới hai cần gạt đó là những nút “Hành động” tương ứng với những trạng thái cảm xúc ở phía trên. Khi bé bấm nút “Muốn” thì một dòng cảm xúc sẽ được gửi đến cơ thể của ta, làm ta muốn thứ gì đó, và khi đạt được hay không đạt được cái mong muốn, bé sẽ dùng cần gạt “Sợ hãi” hay “Hạnh phúc” đáp trả lại kết quả mà ta đạt được.

Không phải tất cả mọi đứa bé trong mỗi chúng ta đều có cái “Muốn” giống nhau. Mỗi đứa bé trong mỗi người sẽ có những cái “Muốn” nhất định, phụ thuộc vào môi trường người đó được nuôi nấng và lớn lên. Đa số chúng ta quen thuộc với cuộc sống hiện đại thành thị, và trong cuộc sống dư giả này, chúng ta muốn nhiều thứ lắm. Chúng ta muốn mua quần áo, giày dép, muốn mua điện thoại, máy tính, muốn mua mỹ phẩm, trang sức mới,… Chúng ta muốn học ngoại ngữ

thật thành thạo, không phải một mà là hai, ba ngoại ngữ mới chịu cơ. Chúng ta không muốn làm nhân viên đâu, chúng ta muốn làm phó phòng, trưởng phòng, lãnh đạo,... Chúng ta muốn học nhiều thứ, học lấy thêm nhiều bằng cấp ngoài những bằng cấp Đại học, Cao đẳng chúng ta đang có. Chúng ta muốn xe máy, xe hơi, nhà lầu, căn hộ,... Như thế, chẳng có gì sai cả khi muốn một cái gì đó. Với một đứa bé, nó sẽ chả đòi gì nếu như nó cứ ở nhà miết với mẹ, nhưng nó sẽ đòi mua đủ thứ nếu mẹ nó dẫn nó ra tiệm đồ chơi. Chúng ta cũng thế đấy, đứng trước thiên đường xa hoa tráng lệ, cái gì cũng có thì làm sao mà không muốn được, điều này cũng hoàn toàn tự nhiên và dễ hiểu.

Khi cuộc sống thiếu thốn, cái “Muốn” rất chính đáng, muốn cho đủ, muốn cho ấm, muốn cho no, muốn cho làm việc dễ dàng và sau cùng

là muốn cho đẹp. Khi mà tất cả những điều "Muốn" này được đáp ứng đủ đầy và dư giả, những cái "Muốn" mới xuất hiện, với tính chất phức tạp hơn và nhiều hình dạng hơn.

Ngày qua ngày, đứa bé trong ta cứ bấm nút "Muốn" và kéo tới kéo lui hai cần gạt "Hạnh phúc" và "Sợ hãi" một cách vô tội vạ. Bắt đầu một ngày trong đô thị hiện đại, chúng ta leo lên guồng quay cảm xúc lao hun hút, rồi cuối ngày mò xuống đi về mà như muốn lê lết (về mặt cảm xúc đó mà). Chúng ta muốn nhiều lắm, nhưng lại không có được bao nhiêu, cái muốn nó không còn là về vật chất nữa mà trở thành cái muốn về tinh thần. Công việc chính của chúng ta là tìm hiểu tại sao chúng ta lại muốn một điều gì đó, hay nói cách khác là tại sao đứa bé trong ta lại nhấn nút "Muốn" nhiều như thế. Để hiểu được cốt lõi của những cái "Muốn" này, chúng ta sẽ

thỉnh thoảng phải đi ngược lại dòng thời gian, quay lại thời thơ ấu lắm khóc lắm cười đó mà.

Bên cạnh nút đỏ “Muốn” ấy, có một nút màu xanh độc lập hay tự do, chúng ta sẽ gọi tên nó là “Muốn - Tự do”, và ngay bên dưới nút đó là cần gạt “Hạnh phúc - Tự do”. Đó là những điều muốn tự do mà xuất hiện ở những khoảng thời gian khác nhau của cuộc đời ta. Và những điều mong muốn này sẽ chạy một cách độc lập, không phải do đứa bé trong ta bấm đâu nhé.

Giữa “Muốn” và “Muốn - Tự do” có thể giống nhau về hình thức, nhưng tính chất nó sẽ khác nhau. “Muốn - Tự do” không phụ thuộc vào môi trường nuôi nấng và lớn lên của một người, còn “Muốn” thì có:

Ví dụ về “Muốn”: “Tớ muốn theo nghề y học cổ truyền như cha với ông tớ, nghề được lưu

truyền qua nhiều thế hệ rồi, tớ muốn gìn giữ và phát huy truyền thống gia đình".

Ví dụ về "Muốn - Tự do": "Nhà tớ không có ai làm nghề y, tớ cũng không biết gì về nghề y, nhưng đột nhiên tớ muốn làm nghề y. Khi nghĩ tới cảnh mình làm nghề y cứu người, tớ cảm thấy rất vui, nên tớ muốn theo con đường đó".

Có hai trường hợp xảy ra giữa "Muốn" và "Muốn - Tự do" đó là hai cái có thể sẽ trùng nhau hoặc đối nghịch nhau. Trùng nhau thì tốt rồi, cuộc sống trở nên dễ dàng hơn, còn khi nghịch nhau thì ta sẽ bị rơi vào thế khó xử:

Ví dụ: "Tớ muốn theo nghề y học cổ truyền như cha và ông tớ, nghề được lưu truyền qua nhiều thế hệ rồi, tớ muốn gìn giữ và phát huy truyền thống gia đình. Nhưng, tớ muốn theo đuổi con đường họa sĩ, tớ thích vẽ lắm, khi được

vẽ tớ cảm thấy rất tự do và sung sướng".

Đó là một ví dụ cụ thể minh họa cho nhiều trường hợp tương tự trong cuộc sống. Nhiều bạn trẻ đi theo con đường "Muốn - Tự do" của mình và để lại vết nứt với người thân gia đình. Nói cách khác, con đường đi theo "Muốn - Tự do" chính là con đường đam mê của mỗi chúng ta, theo đuổi con đường này thì ai cũng muốn vì nó cho ta mục đích sống thật sự.

Chúng ta thường phát hiện ra những điều "Muốn - Tự do" của mình khi còn học ở Trung học hay Phổ thông, nhưng khi vào Đại học, Cao đẳng rồi thì mọi thứ lại trở nên mù mờ và khó nắm bắt.

Khi bước ra xã hội, bước ra thành thị rộng lớn, những cái "Muốn" hoàn toàn mới xuất hiện, phần lớn là từ sự chi phối và ảnh hưởng của đồng tiền,

vật chất. Những cái “Muốn” lúc này trở nên lấn át và gần như đánh bại những cái “Muốn - Tự do”. Chỉ qua vài năm ở trong thành phố xa hoa tráng lệ, chúng ta bắt đầu có những suy nghĩ kiểu như: “Không rõ mình muốn làm gì nữa? Cứ làm tiếp thôi vậy, tới đâu thì tới thôi. Làm gì cũng được, có tiền là được rồi.”

2. ĐỨA BÉ NHỎ NHẮN, VAI TRÒ TO LỚN



Khi còn đi học, có bao giờ bạn tự hỏi tại sao lại tồn tại những hàm số, hằng đẳng thức, công thức, số pi,... mà thầy cô giáo dạy cho chúng ta không. Các công thức đó không phải được sáng tạo ra bởi các nhà khoa học hay toán học, họ chỉ khám phá ra đấy thôi. Qua thời gian, sự khám phá ngày càng mở rộng, khoa học phát triển mạnh mẽ và con người phát minh ra công nghệ máy tính mỗi ngày một thông minh hơn. Chính nền tảng tạo ra công nghệ máy tính đó (với những công thức, hàm số mà họ đã khám phá ra từ thực tại của chúng ta) đã làm họ quay ngược lại tự hỏi chính mình: Có phải thực tại của chúng ta, cái chúng ta gọi là "Thế giới vật chất", có thể chỉ là một thứ được lập trình ra và nằm trong một cỗ máy tính khổng lồ.

Nếu nói đúng theo nghĩa đen, rằng chúng ta đang ở trong một cỗ máy tính khổng lồ thì

không đúng lắm, nhưng theo nghĩa bóng thì đúng là thực tại của chúng ta được thiết kế và tạo dựng nên bởi một siêu Nhận thức mà chúng ta có thể gọi là Chúa trời. Và khi nói tới Chúa trời là trong đầu chúng ta hiện ngay lên hình ảnh một người đàn ông đứng tuổi với tóc dài, râu dài đúng không nào. Ha ha. Tớ hay cười vào suy nghĩ trong đầu của mình như vậy đó.

Khoa học nói cho chúng ta rằng vụ nổ Big Bang đã tạo nên vũ trụ của chúng ta, còn thuyết tiến hóa sinh vật giải thích cho chúng ta thấy sự xuất hiện của sinh vật đầu tiên, và rồi tiến hóa qua hàng chục tỷ năm để đạt đến thế giới mà chúng ta biết ngày hôm nay. Bạn có biết rằng khoa học của chúng ta sẽ thay đổi hoàn toàn mỗi một khi con người khám phá hay phát minh ra một cái gì đó mới hoàn toàn không. Ví dụ như lần đầu tiên con người phát minh ra kính hiển vi,

họ ngỡ ngàng trước một thế giới mà họ chưa bao giờ từng nghĩ tới; và từ phát minh đó, khoa học đã thay đổi hoàn toàn. Xung quanh ta còn rất nhiều tầng sóng và tầng năng lượng mà chúng ta chưa thể thấy được, cũng như chưa phát minh hay nghiên cứu ra được một công cụ phù hợp mới để có thể quan sát thấy những năng lượng đó. Rất gần trong tương lai thôi, khi chúng ta phát minh ra một loại kính mới, một loại máy tính mới mà có thể cho phép chúng ta nhìn thấy những thứ hoàn toàn mới trong không khí thì ngay từ lúc đó, khoa học, lịch sử mà chúng ta biết ngày hôm nay sẽ phải được viết lại hoàn toàn.

Khi xem những chương trình khám phá khoa học, chúng ta không ít lần trầm trồ trước sự tuyệt diệu của tự nhiên. Chúng ta có thể thừa nhận thuyết tiến hóa, nhưng có gì đó bên trong ta cho

chúng ta cảm giác rằng tất cả mọi kiệt tác tự nhiên đó đều được nhào nặn và thiết kế một cách tỉ mỉ, bằng một đôi tay thần bí nào đó.

Đúng vậy đấy, tất cả mọi thứ trước mắt chúng ta đều được thiết kế ra một cách hoàn hảo, tồn tại và vận động một cách hài hòa để tạo ra một vũ trụ kỳ vĩ và đầy màu sắc. Không một chi tiết, không một thành phần nào trong đó là lỗi sai hết cả, nếu tồn tại lỗi sai thì cả hệ thống đã sụp đổ từ lâu rồi. Giống như hệ điều hành máy tính của chúng ta đó, chỉ cần một lỗi sai nhỏ là có thể đủ làm cả hệ thống thất bại sau một thời gian nhất định. Nếu để đem ra so sánh thì công nghệ của chúng ta hôm nay còn phải đi một chặng đường dài lắm nhỉ. Máy tính hằng ngày chúng ta sử dụng cứ hở một tí là lỗi, đụng một ít là hỏng; hay là người ta cố ý làm nó mau lỗi, mau hỏng như vậy để chúng ta phải đi mua máy mới liên tục...

Hm, cũng có thể chứ, ai mà biết được.

Vũ trụ của chúng ta tồn tại một cách hoàn hảo, không một hòn đá hay hột đất nào là thừa thải cả. Bản thân mỗi chúng ta là một thành tựu đáng tự hào của tạo hóa, dù chúng ta có chọn con đường tình yêu hay con đường chết chóc thì chúng ta vẫn là một kiệt tác, kiệt tác tình yêu hay là kiệt tác giết chóc. Nếu vũ trụ coi sự giết chóc là lỗi sai thì vũ trụ đã sụp đổ ngay và luôn từ lâu rồi chứ để chúng ta sống được tới hôm nay. Sinh và diệt là hai đặc điểm chính của sự tồn tại, tồn tại song song nhau và không thể tách rời nhau. Mỗi chúng ta đều được phép chọn một trong hai điều ấy để tạo nên thực tại mà chúng ta muốn.

Theo lý đó, không có gì trong vũ trụ này là sai trái hay không đáng tồn tại cả, mà ngược lại, những gì xứng đáng được tồn tại thì đều tồn tại hết cả, ở ngay lúc này đây. Chúng ta dùng cái

diệt để trân trọng cái sinh, dùng chiến tranh để yêu quý hòa bình, dùng đau khổ để hiểu về sự tồn tại. Chúng ta được phép tự hủy diệt toàn bộ chính chúng ta, nhưng nếu như thế thì chẳng còn gì là vui nữa cả, chết hết sạch rồi thì còn gì để chơi nữa đâu mà vui với vẻ.

Nếu bạn là người theo học ngành y, bạn sẽ thấy rằng cơ thể của mình tuyệt diệu lắm, vận hành hài hòa một cách kỳ lạ và không có bộ phận nào là thừa cả, mà chỉ có khoa học chưa hiểu lý do tồn tại của những thành phần nhất định mà thôi. Để nói cho đúng thì thực chất chúng ta ĐÃ ĐƯỢC tiến hóa từ loài khỉ, chứ không phải tiến hóa từ loài khỉ đâu nhé, hai cái đó khác nhau à. Nếu chúng ta tiến hóa từ loài khỉ thì loài khỉ đã không còn nữa rồi, và vì chúng ta đã được tiến hóa từ loài khỉ nên loài khỉ vẫn còn tồn tại đấy thôi.

Khỉ và vượn vẫn là những động vật của thế giới muôn loài, còn chúng ta thì có vẻ khác khác và có gì đó sai sai. Trong thuyết tiến hóa của loài người mà chúng ta được dạy thì bị thiếu mất 200 ngàn năm lận đó, một khoảng thời gian 200 ngàn năm kỳ bí và bất ngờ sau đó, úm ba la, loài người xuất hiện. Có nhà khoa học đã cho rằng loài người chúng ta được đưa từ ngoài vũ trụ tới Trái Đất bởi vì bệnh đau lưng phổ biến trong chúng ta, vì trọng lực của Trái Đất tạo áp lực lớn lên hệ xương người và làm cho chúng ta bị đau lưng, và không có một loài động vật nào bị đau lưng cả mà chỉ có loài người chúng ta thôi.

Giữa chúng ta và tất cả các loài động vật trên Trái Đất, có một điểm khác biệt rất nhỏ nhưng cũng rất lớn, đó là chúng ta có một đứa bé ở trong đầu của mỗi chúng ta đó, còn động vật thì lại không có. Và đứa bé ấy cũng được thiết kế

nên một cách hoàn hảo, không thừa không thiếu miếng nào, để giúp chúng ta có thể tạo dựng được tất cả những thứ mà chúng ta hằng biết trong cuộc sống hiện nay.

Nếu quan sát thế giới động vật, chúng ta sẽ thấy rằng chúng sống không có thời gian. Chúng chỉ sống cho bây giờ và bây giờ, kiếm ăn khi đói, no thì ngưng ăn, di chuyển khi còn thấy đường, không thấy đường nữa thì lăn ra ngủ... Động vật luôn tồn tại trong thì hiện tại, và vì không có khái niệm thời gian nên chúng không có những khái niệm gọi là tổ chức hay văn minh như chúng ta.

Khác với động vật, đứa bé trong đầu ta là cỗ máy để cho chúng ta nhận biết được thời gian, có thời gian sẽ tạo được lịch sử, và với lịch sử con người đã tách mình ra khỏi giới động vật.

Nếu chúng ta quan sát một đàn ong hay một đàn kiến, chúng ta sẽ thấy sự tồn tại của chúng thật kỳ diệu, hàng trăm hàng ngàn con sống như một cỗ máy trơn tru và hoàn hảo. Khi nhìn vào đó, chúng ta thấy được mỗi cá thể trong tổ chức đàn sẽ luôn chỉ làm một công việc được định sẵn nào đó ngay từ khi được sinh ra. Chúng ta thử hình dung nếu loài người cũng như vậy thì sao, rằng mỗi người đều được sinh ra và được định sẵn sẽ làm một việc duy nhất cho tới khi chết. Ai làm việc người ấy, không tranh giành, không phán xét; và nghe thì có vẻ như một thế giới hòa bình, yên ấm nhưng mà chán chết vì sẽ không ai sáng tạo ra được cái gì cả. Lúc ấy sẽ không có sáng tạo, không có giải trí, không âm nhạc và không nghệ thuật.

Ngoài khái niệm thời gian, đứa bé trong đầu ta còn có chức năng tạo ra cho mỗi chúng ta tính

cá thể, tính tách biệt và sự tự do lựa chọn của mỗi người. Với hai tính chất là thời gian và cá thể, đứa bé trong ta là cơ sở để chúng ta tạo dựng được nền văn minh mà chúng ta biết ngày hôm nay: Kiến trúc, âm nhạc, nghệ thuật, văn hóa, ẩm thực,... và nỗi đau, chiến tranh, giết chóc, nô lệ,...

Khi vật chất được tạo ra thì chân không cũng được tạo ra đồng thời, nếu không có chân không thì không có vật chất, vậy nên thực tại của chúng ta gọi là thực tại nhị phân. Tất cả mọi thứ được tạo ra trong thực tại chúng ta đều có hai thái cực, giống như năng lượng nam và năng lượng nữ vậy. Vậy nên khi đứa bé trong đầu chúng ta được tạo ra, nó cũng mang trong mình hai tiềm năng cùng một lúc: Tạo và diệt. Mỗi chúng ta đều có quyền bình đẳng ở việc lựa chọn sự sáng tạo hay sự hủy diệt, và bậc tạo hóa cho phép chúng ta làm bất kì điều gì chúng ta muốn với công cụ và

quyền năng trong tay của mình.

Chưa rõ sự khởi đầu là khi nào, nhưng ngay từ khi loài người lần đầu tiên xuất hiện, chúng ta đã phải bắt đầu một cuộc chiến, cuộc chiến giữa ánh sáng và bóng tối bên trong mỗi con người chúng ta. Cho tới ngày hôm nay, tất cả mọi thứ chúng ta biết, từ văn hóa, nghệ thuật cho tới chiến tranh, chết chóc đều do hai yếu tố tồn tại song song này trong mỗi chúng ta tạo nên.

Giữa ánh sáng và bóng tối, chúng ta sẽ dễ dàng đi theo con đường ít khó khăn hơn, đó là con đường bóng tối. Nên sợ rằng con người sẽ sớm tự tuyệt diệt mình, bậc tạo hóa đã tạo ra một luật để giữ chúng ta trong vòng kiểm soát, đó là luật cân bằng hay luật nhân quả. Luật ấy nói rằng một người không được xâm phạm hay làm hại người khác nếu không có sự cho phép của họ, và nếu xâm hại đến người khác mà không

có sự đồng ý của họ thì một người sẽ phải trả giá cho họ, không ở kiếp này thì là ở những kiếp sau.

Chính luật ấy đã giúp chúng ta tiếp tục tồn tại và phát triển qua thời gian dài. Luật ấy được gọi với nhiều cái tên ở những nền văn hóa khác nhau mà chúng ta cũng đã ít nhiều nghe tới và biết tới, và mục đích của quyển sách này cũng sẽ không đi sâu vào những điều luật này.

Và đứa bé trong đầu chúng ta, dưới nhiều góc nhìn, văn hóa hay tôn giáo khác nhau sẽ có những tên gọi khác nhau. Còn quyển sách này, chúng ta sẽ gọi là đứa bé, bởi vì khi xét về tính chất, nó giống y như hình ảnh đứa bé mà chúng ta đã từng là, rằng nó hay khóc, hay giận, hay vòi vĩnh đủ những thứ ở bên ngoài. Tớ muốn dùng từ "Đứa bé" để mọi người cảm nhận sự thân thiện và vô tội của hắn; và với cách gọi như thế chúng ta sẽ dễ dàng tiếp cận và làm bạn với đứa

bé trong mình hơn. Nếu gọi đứa bé trong ta với cách gọi thông thường như những tôn giáo hay gọi, chúng ta sẽ cảm thấy năng lượng tiêu cực từ ngay chính cách gọi ấy; và chỉ cần đọc tới từ ngữ ấy là đứa bé trong chúng ta sẽ dựng phòng vệ và vậy mà chúng ta sẽ rất khó có thể làm bạn được với nó. Và cũng không ai dùng vũ lực để nói chuyện với một đứa bé hết.

Các tôn giáo hay gọi đứa bé trong ta với những ngôn từ mang năng lượng nặng nề bởi vì tính chất "bóng tối" mà nó mang lại như chúng ta đã nói ở trên. Vậy nên những tôn giáo thường xem đứa bé trong ta là một cái gì đó mang tính tiêu cực, và đối với những ai đi theo con đường tu tập, họ sẽ tìm cách "đàn áp và gạt bỏ" đứa bé này qua một bên.

Sống trong hiện tại, không quá khứ và không tương lai, đó là con đường đi của những người tu

tập tôn giáo. Gạt bỏ tính cá thể, gạt bỏ sự đấu tranh... và mọi tiêu cực biến mất.

Mỗi khi chúng ta đi vào chùa chiền, chúng ta sẽ cảm thấy sự thanh tịnh, sự yên bình, sự tự tại... nhưng sâu bên trong ta, dù an bình và tĩnh tại như thế nhưng chúng ta vẫn cảm thấy rằng: "Mình sẽ chẳng muốn sống như vậy suốt cuộc đời mình đâu".

Khi chúng ta "dẹp" đứa bé trong ta qua một bên, chúng ta "dẹp" luôn tính chất "tạo" của mình, đồng nghĩa với việc chúng ta hạn chế sự sáng tạo của mình. Như vậy, sẽ không có sự đa dạng âm nhạc, văn học, giải trí, nghệ thuật,... Vì vậy, tốt nhất chúng ta nên tránh hai thái cực: Người muốn tất cả và người không muốn thứ gì.

Đứa bé trong ta còn giúp chúng ta trải nghiệm những cung bậc cảm xúc trong cuộc

sống. Làm bạn với đứa bé là quá trình chúng ta học cách chấp nhận và trân trọng tất cả mọi cảm xúc, dù đó là niềm vui tan chảy hay nỗi sợ tột độ.

Chúng ta sẽ để tất cả mọi cảm xúc thông chảy trong người một cách chấp nhận và không kháng cự. Và bằng cách thấu hiểu và làm bạn với đứa bé, chúng ta sẽ làm chủ mọi suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình.

3. ĐỨA BÉ VỚI TA, HAI NHƯNG MÀ MỘT



Bạn có tin vào tiền kiếp không? Nếu không tin thì bạn đã rơi vào nhóm chuẩn bị bị tuyệt chủng rồi đấy, vì hơn 90% con người Châu Á tin vào tiền kiếp và hậu kiếp đó. Đây là phần mục tớ sẽ ngồi kể luyên thuyên về những thứ siêu hình "vớ vẩn", nếu bạn chỉ tin vào những cái khoa học hiện đại hôm nay có thể chứng minh thì bạn có thể bỏ qua phần này. Nếu không thì bạn cứ có thể xem mục này là "Khoa học viễn tưởng" cũng được.

Trọng lực là gì? Đó là lực hấp dẫn giữa các hạt vật chất, vật chất có khối lượng càng lớn thì lực hút giữa chúng càng lớn. Phản ứng hóa học là gì? Đó là sự tác động, phản ứng của hai hay nhiều chất/hợp chất ban đầu và sau đó sẽ tạo ra một hay nhiều chất/hợp chất khác. Và như vậy, hết rồi, khoa học phổ thông chỉ giải thích nhiêu đó cho chúng ta thôi.

Điều gì sinh ra lực hút và đẩy giữa hai nguyên tử với nhau, để trả lời được câu hỏi này, khoa học của chúng ta sinh ra ngành "Vật lý lượng tử" để nghiên cứu những thứ nhỏ hơn cấp độ nguyên tử. Hiện tại chúng ta vẫn chưa thấy ứng dụng nào từ ngành khoa học lượng tử vào cuộc sống hằng ngày cả. Nhưng điều đó không có nghĩa là con người chúng ta chưa từng biết đến khoa học lượng tử, và chúng ta cũng đã ứng dụng khoa học lượng tử vào cuộc sống từ hàng ngàn năm nay rồi.

Khi nói tới khoa học, chúng ta nói tới những thứ có thể nhìn thấy và đo lường được. Bởi vì chúng ta chưa có công cụ để có thể quan sát được những thứ thấp hơn mức độ nguyên tử nên khoa học lượng tử vẫn đang dừng lại ở lý thuyết là chính. Theo cách gọi khác mà chúng ta có thể hiểu, khoa học lượng tử là nói về những năng

lượng vô hình chạy qua tất cả mọi vật chất mà cấu thành nên sự sống và vũ trụ.

Từ những ghi chép lịch sử đầu tiên, con người đã biết sử dụng những năng lượng vũ trụ này bằng cách này hay bằng cách khác. Những ứng dụng năng lượng này mà chúng ta thường biết trong cuộc sống hằng ngày thì gồm phong thủy, trâm cứu, khí công, luân xa,... Như chúng ta có thể thấy, những người thành thạo và biết cách ứng dụng những nguồn năng lượng lượng tử này, họ như có "phép" vậy, họ có thể biến cơ thể bình thường thành mình đồng da sắt, có thể di chuyển được vật chất bằng ý niệm, điều khiển động vật, thực vật và thậm chí là người khác,...

Vì sao có sự tương tác giữa hai nguyên tử với nhau, bản chất cốt lõi sau đó là gì? Cũng như tớ và bạn, mỗi chúng ta có một vai trò trong xã hội này, sáng thức dậy đi làm, tối về nghỉ. Mỗi người

đóng một vai trò trong xã hội, với việc làm của riêng mình mỗi ngày và tương tác với nhau để tạo nên dòng chảy của sự phát triển. Ngay cả những người vô công rồi nghề, không làm gì cho xã hội, họ vẫn đóng góp cho sự tồn tại và vận động của vũ trụ. "Nếu họ chết đi thì cũng thế thôi?", bạn hỏi. Có chớ, sự tồn tại của họ đã để lại "vết chân" trên mặt đất này và Trái Đất đã vận động theo một hướng khác so với nếu không có "vết chân" đó của họ. Tất cả mọi thứ trong vũ trụ của chúng ta đều liên kết chặt chẽ với nhau, mỗi hành động dù là rất nhỏ của chúng ta sẽ thay đổi chiều hướng vận động của toàn vũ trụ; và hơn nữa, mỗi suy nghĩ của chúng ta đều được lưu lại vĩnh viễn trong "không khí" (tầng năng lượng lượng tử).

Mỗi nguyên tử tạo nên vật chất cũng giống như hình ảnh thu nhỏ của mỗi chúng ta mà cấu

thành nên xã hội. Mỗi nguyên tử hay hạt vật chất cũng có ý thức giống như ta vậy. Nếu một nguyên tử có thể nói chuyện với chúng ta, hắn sẽ nói: “Tớ là hình thái nhỏ nhất của Linh hồn, trong tớ có hai thông tin, một là tọa độ trong không gian và hai là nhiệm vụ của tớ. Tớ là nguyên tử ABC, sẽ tương tác với DEF, tạo ra XYZ,...”.

Như thế, tất cả mọi thứ xung quanh ta đều giống ta về bản chất, đó là sự nhận thức. Tất cả chúng ta đều là những Nhận thức nhỏ, được tạo ra từ chung một nguồn Nhận thức, đó là bậc tạo hóa hay Đấng sáng tạo.

Và Nhận thức thì tồn tại nhiều tầng bậc khác nhau từ thấp đến cao, Nhận thức tầng cao hơn thì bao hàm Nhận thức của tầng thấp hơn và nhỏ hơn: Photon, electron, nguyên tử, phân tử, tế bào, đơn bào, đa bào, vi sinh vật, cá, lưỡng cư, bò sát, động vật có vú,... Ví dụ như cơ thể ta, Nhận

thức của hạt nguyên tử thì được bao hàm trong Nhận thức của phân tử, Nhận thức của phân tử thì được bao hàm trong Nhận thức của tế bào, Nhận thức của tế bào thì được bao hàm trong Nhận thức của toàn bộ cơ thể - hay chính là đứa bé trong ta.

Như thế, bạn hãy dành chốc lát để suy nghĩ về cơ thể sinh học của mình, bạn thử hỏi xem với một Linh hồn nhỏ bé có thể vận hành được cơ thể phức tạp này không? Bạn có thể trả lời là có hoặc không, nhưng sâu bên trong cơ thể mình, bạn luôn biết câu trả lời cho câu hỏi này.

Kể ngắn kể dài như thế cũng chỉ để chúng ta tự nhắc nhở mình, đừng bao giờ cảm thấy mình nhỏ bé, đừng bao giờ nghĩ mình vô tích sự hay ăn hại dù cho người khác có nói hay đối xử với mình thế nào đi chăng nữa. Hy vọng với những dòng chữ này, chúng ta có thể tạo dựng lại sức

mạnh của bản thân mình từ ngay bên trong chứ không phải lấy từ xã hội bên ngoài. Bởi lẽ xã hội bên ngoài chỉ luôn dạy cho ta những cái ngược lại, dạy cho ta cảm thấy sự nhỏ bé và vô dụng của bản thân. Và đó là cách bất công xã hội hình thành, vì chúng ta đã trao đi quyền lực của mình cho người khác và để người khác kiểm soát mình qua một những công cụ bên ngoài: Tiền bạc và vật chất.

Cơ thể chúng ta, hệ tiêu hóa, hệ miễn dịch, hệ hô hấp, hệ trao đổi chất,... tất cả những thứ này chúng ta hầu như không thể ý thức được. Chúng ta thử hình dung nếu chúng ta có thể ý thức được chúng thì sao? Tiếng máu chảy ầm ầm không ngừng nghỉ, tiếng xương phát triển lóc tóc, hệ miễn dịch gào thét đánh kẻ xâm phạm cơ thể, hệ bài tiết khổ sở sàng lọc hàng trăm loại thuốc sâu ta ăn vào mỗi ngày,... Như thế, một cỗ

máy khổng lồ ồn ào và phức tạp sẽ làm ta không thể làm được gì ngoài việc nằm lăn ra mà khóc.

Vậy nên, cơ thể chúng ta cần có một trí thông minh để vận hành riêng nó và để ta có thể trải nghiệm cuộc sống sáng tạo theo ý ta muốn. Trí thông minh ấy chính là đứa bé chúng ta đã gọi tên đó, và đứa bé có vai trò vận hành, giữ gìn và bảo vệ cơ thể của ta để chúng ta có thể trải nghiệm cuộc sống mà không bị phân tâm. Nhận thức của đứa bé ấy với Nhận thức của chúng ta được nhập thành một, suy nghĩ của ta và suy nghĩ của đứa bé hòa tan vào nhau. Chúng ta rất khó phân biệt được khi nào là suy nghĩ của ta, khi nào là suy nghĩ của đứa bé trong ta giữa những sinh hoạt bình thường hằng ngày. Những lúc ta cảm thấy thư thái và hạnh phúc, đứa bé sẽ im lặng bởi không có gì đe dọa tới cơ thể của ta cả. Còn trong cuộc sống hiện đại hằng ngày, gần

như tất cả mọi thời gian thì suy nghĩ trong ta là của đứa bé, bởi vì mối đe dọa đến sự tồn tại của cơ thể ta xuất hiện khắp mọi nơi, vây quanh ta 360 độ.

Sự tồn tại của cơ thể của chúng ta bao gồm hai phương diện. Phương diện thứ nhất là đủ ăn, đủ mặc, đảm bảo sự tồn tại vật lý của cơ thể. Phương diện thứ hai là sự chấp nhận của những người xung quanh trong cộng đồng mà chúng ta sinh sống, bởi nếu chúng ta không được công nhận trong cộng đồng đó thì chúng ta sống cũng như bằng chết mà thôi. Bởi vì khi một con vật rớt ra khỏi đàn thì sẽ dễ dàng và nhanh chóng bị kẻ thù tóm gọn.

Đó là vai trò cơ bản của đứa bé, đảm bảo sự sinh tồn của mỗi chúng ta trong một môi trường sống. Với chức năng này, đứa bé trong ta còn được gọi với cái tên "Chế độ sinh tồn" của bộ

não, một bộ phận được xem là còn sót lại của quá trình tiến hóa từ động vật bậc thấp lên.

Cảm xúc sợ hãi của chúng ta được thiết kế ra với vai trò đảm bảo sự tồn tại của cơ thể ta trong một môi trường như thế. Trước những mối nguy hiểm, đứa bé sẽ dùng cần gạt "Sợ hãi" để báo hiệu cho chúng ta biết và ra lệnh cho chúng ta hành động, hoặc là né tránh hoặc là đánh tan nguy hiểm để đảm bảo sự sinh tồn cơ thể.

Thời gian trôi, chúng ta phát triển dần, những mối nguy hiểm từ tự nhiên biến mất. Đến hôm nay, chúng ta đã dư ăn và dư mặc, nhiệm vụ đảm bảo sinh tồn của đứa bé có phần thay đổi và tiến hóa. Sự sợ hãi của đứa bé trong ta là điểm yếu của mỗi chúng ta, hiểu được điều này, nhiều người đi trước đón đầu đã điều khiển chúng ta để tạo quyền lực và sức mạnh cho bản thân họ.

Hằng ngày, xã hội và phương tiện thông tin đại chúng không ngừng tấn công vào đứa bé tội nghiệp trong ta, làm chúng ta cảm thấy nhỏ bé và vô dụng. Và bằng cách tiêu thụ sản phẩm, theo đuổi hình mẫu được "chấp nhận" bởi số đông người, chúng ta đánh mất quyền lực bên trong mình, trao quyền hạn cho người khác và để họ làm tổn hại tới hành tinh xinh đẹp của chúng ta.

...

Chúng ta còn chưa cào được hết bề mặt tài năng của đứa bé trong ta nữa đó, còn nhiều lắm. Để lấy vài ví dụ về quá trình học tập và thực hành, chúng ta sẽ thấy được rằng đứa bé trong ta là một siêu máy tính đó.

Khi chúng ta học vẽ, chúng ta sẽ được dạy hơn 10 quy tắc để có thể vẽ nên một bức tranh:

Bố cục, tương phản, đường dẫn, điểm nhìn, hình khối, màu sắc,... Chúng ta học từng bước một, từng bước một. Học tập và thực hành qua thời gian, đứa bé trong ta sẽ nhớ hết mọi kĩ thuật ấy. Khi trở thành một họa sĩ, người vẽ sẽ không phải suy nghĩ đến những quy tắc ban đầu ấy nữa, vì đứa bé đã tính toán toàn bộ những quy tắc ấy trong tích tắc và chuyển kết quả thành cảm giác để gửi cho ta, ta sẽ cảm nhận được vị trí chính xác trong bức tranh, chỗ nào đặt vật nào và màu sắc như thế nào...

Sự thành thạo của mọi ngành nghề sẽ không còn là con số hay công thức mà chỉ là cảm nhận mà thôi, tất cả những tính toán phức tạp đã được đứa bé trong ta lo hết thảy. Từ đầu bếp, thợ rèn, thợ mộc,... cho tới các vận động viên thể dục thể thao; và điều làm họ thành công chính là sự kết nối nhuần nhuyễn với cơ thể cảm xúc của mình.

Nhắc tới đây làm tớ nhớ một bộ phim mới được công chiếu mà có tên là "Cơ trưởng Sully", bộ phim nói về quá trình cứu lấy toàn bộ máy bay sau khi gặp sự cố cất cánh của một cơ trưởng dày dạn kinh nghiệm. Khi máy bay gặp nạn, với cảm tính trong tích tắc của cơ trưởng thì việc quay lại và hạ cánh xuống đường băng là không thể, và rồi ông đã hạ cánh máy bay trên một dòng sông một cách an toàn. Sau sự việc, các cơ quan chức năng đã dùng máy móc để tính toán và cho rằng cơ trưởng lúc đó hoàn toàn có thể quay lại đường băng. Và với khẳng định đó, cơ trưởng rơi vào trạng thái hoang mang bởi vì không biết cảm tính và phản ứng của ông lúc đó có đúng không, bởi nếu ông sai thì sự nghiệp của ông sẽ sụp đổ hoàn toàn. Ở kết phim, ông đã chứng minh được rằng cảm tính của mình là hoàn toàn chính xác, và tất cả những tính toán và

giả lập máy tính được thực hiện bởi các cơ quan chức năng thì đều thất bại và không khả thi. Và đó là một minh chứng cho khả năng tính toán của đứa bé trong ta.

Để thành công trong bất kì ngành nghề hay công việc nào, chúng ta phải tập trung vào quá trình hơn là tập trung vào cái đích đến. Chú tâm và dành thời gian vào quá trình học tập và thực hành sẽ giúp chúng ta kết nối với cơ thể cảm xúc của mình, kết nối với đứa bé trong ta; rồi thành công hay không chính là dựa vào mức độ kết nối ấy có sâu hay không.

Ngày nay, chúng ta không có được kết nối với cơ thể cảm xúc của mình sâu sắc như những thế hệ trước nữa, bởi chúng ta bị gánh nặng thời gian vùi dập và bị đồng tiền thôn tính. Chúng ta thường hay trầm trồ trước những công trình điêu khắc tỉ mỉ và há mồm khi nghe rằng thời gian để

hoàn thành chúng thì mất tới cả trăm năm. Còn hôm nay, mọi thứ được tính bằng ngày, giờ, phút nên chúng ta không thể thành thạo được gì với sức ép tâm lý như vậy cả. Chưa kể với sự phát triển của mạng xã hội, chúng ta dễ dàng bị sao lãng trong quá trình học tập và sáng tạo vì muốn chia sẻ quá trình ấy cho người khác biết. Vậy nên mà: "Đi đâu thì đi, làm gì thì làm, im im đừng cho ai biết, rời bạn sẽ nghe thấy và nhìn thấy được toàn bộ câu chuyện".

Đứa bé trong ta còn "biết trước" được tương lai nữa đó, dù là trong khoảnh khắc rất nhỏ thôi. Có những khi có vật lạ rất nhỏ bay vào mắt chúng ta, trước khi chúng ta thấy được nó thì mắt chúng ta đã nhắm lại rồi. Đứa bé trong ta có nhiệm vụ giữ cho cơ thể ta được an toàn mọi lúc mọi nơi, luôn nhìn quanh 360 độ đề phòng cảnh giác mọi mối nguy hiểm.

Trong Tiếng Anh, chúng ta biết rằng từ “the” có hai cách đọc khác nhau: Đọc là “đờ” (phiên âm theo Tiếng Việt) khi nó đặt trước danh từ có tiền tố là phụ âm (h, n, p, l,…), và đọc là “đì” khi nó đặt trước danh từ có tiền tố là nguyên âm (a, e, o,…). Và ngược đời như vậy ấy, cách đọc của từ đi trước lại phụ thuộc vào từ ngữ đi sau, trong khi từ đi trước thì thấy trước, đọc trước và từ đi sau thì thấy sau, đọc sau. Như thế, khi đã thành thạo Tiếng Anh, nếu chúng ta đọc thiệt nhanh văn bản thì chúng ta sẽ tự động đọc từ “the” là “đờ” hay “đì” ngay cả trước khi ta nhìn thấy từ ngữ phía sau đó. Và tuy là khoảnh khắc rất nhỏ, nhưng cũng có thể coi đứa bé trong ta có thể nhìn thấy trước tương lai.

Chúng ta đã có thêm một yếu tố mới trong câu chuyện, đó là yếu tố Linh hồn, và với yếu tố mới này chúng ta sẽ bổ sung thêm chi tiết cho

nút đỏ "Muốn" và nút xanh "Muốn - Tự do" trên bàn điều khiển của đứa bé trong ta.

Nếu như đã vào sống làm người, một Linh hồn sẽ phải trải qua rất nhiều kiếp người, trải nghiệm mọi tầng lớp giàu nghèo, sang hèn, sướng khổ của xã hội. Trước khi bắt đầu một kiếp người, một Linh hồn sẽ quyết định mình sẽ làm những gì và sẽ gặp những ai ở kiếp sống đó, những kế hoạch đó được lưu lại và kích hoạt theo thời gian, đó là những điều "Muốn - Tự do" độc lập xuất hiện mà chúng ta đã đặt tên trong quyển sách này. Sẽ có người muốn làm bác sĩ, y tá; có người làm diễn viên, ca sĩ; có người muốn làm thương gia, quản trị gia;...

Không phải mọi trường hợp mà những điều "Muốn - Tự do" đều to tướng và rõ ràng, phần nhiều những điều "Muốn - Tự do" là những cái muốn rời rạc và lách lẻo để dẫn dắt ta những

bước cơ bản trước rồi mới trở nên rõ ràng và cụ thể ở khoảng nửa sau của cuộc đời ta. Nên chúng ta hãy cứ theo đuổi bất kì điều gì mà làm chúng ta cảm thấy đam mê và hạnh phúc ngày hôm nay trước đã, còn chuyện ngày mai hãy để mai tính.

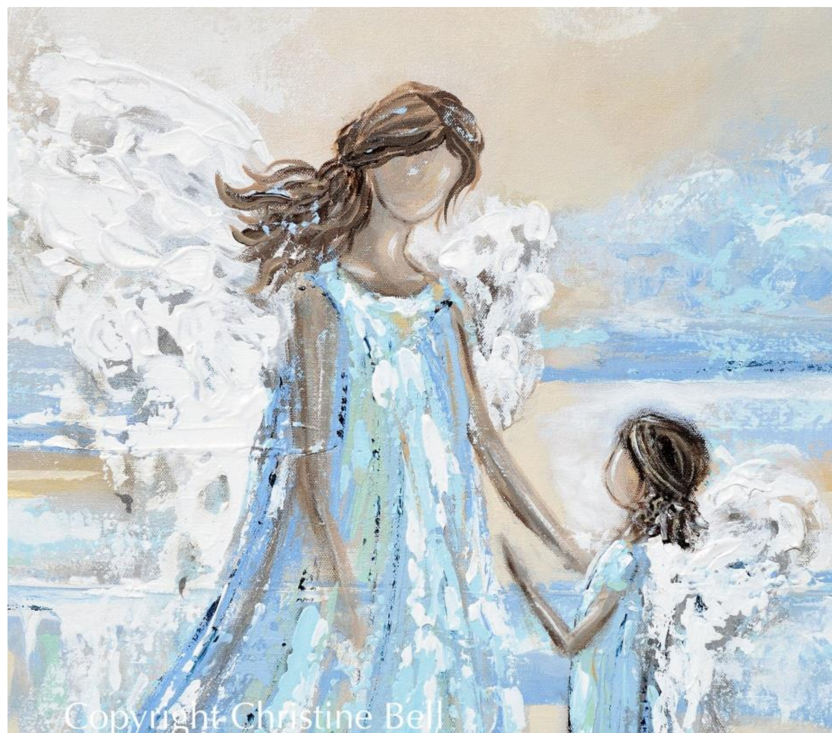
...

Sự tấn công ồ ạt của nền văn hóa hiện đại vào đứa bé trong ta chính là nguyên nhân cho sự xuất hiện hàng loạt của những điều "Muốn" mới. Những điều "Muốn" mới này là cách đứa bé tìm kiếm những thứ bên ngoài để đảm bảo sự tồn tại của cơ thể ta trước những "nguy hiểm" của xã hội hiện đại. Gọi là "nguy hiểm" bởi vì đó chỉ là những nguy hiểm giả, không phải như bị thú ăn thịt rình rập trong cuộc sống hoang dã, mà được tạo dựng nên để làm đứa bé trong ta bất an về sự tồn tại của cơ thể ta mà luôn kiếm tìm các yếu

tố bên ngoài để trấn an mình.

Một khi chúng ta còn tìm các yếu tố bên ngoài để trấn an bản thân như thế, chúng ta vô thức trao quyền kiểm soát cuộc sống của mình cho người khác. Và những điều "Muốn" hàng loạt, mất kiểm soát như vậy đã làm lu mờ đi những điều "Muốn - Tự do" của chúng ta, là những niềm đam mê thật sự của chúng ta trong cuộc sống này.

4. ĐỨA BÉ LUÔN MUỐN MẸ Ở BÊN



Làm sao để biết được sự tồn tại của một vật? Để biết được một vật có tồn tại hay không thì chúng ta cần phải có hệ đối chiếu: Một vật tồn tại khi có các vật khác xung quanh nó giúp xác định sự tồn tại của nó. Tất cả các vật trong cùng một hệ quy chiếu giúp xác định sự tồn tại lẫn nhau của mỗi vật thành phần.

Nhiệm vụ của đứa bé trong ta là giúp ta cảm nhận được sự tồn tại của ta trong một môi trường và đảm bảo tính cá thể độc lập. Để làm được điều đó, đứa bé trong ta phải xác định và tạo lập mối quan hệ của cơ thể ta với những vật chất và con người khác xung quanh.

Người đầu tiên mà đứa bé trong ta thấy và nhận thức được là cơ thể người mẹ. Hình ảnh và tình yêu của người mẹ là yếu tố đầu tiên giúp xác định sự tồn tại của chúng ta trong môi trường.

Chúng ta có rất ít ký ức về tuổi ấu thơ, những gì chúng ta nhớ và nhận thức được là khoảng từ 7, 8 tuổi trở đi. Những năm đầu đời, sự phát triển chủ yếu được tập trung vào đứa bé trong ta, đó là thời gian đứa bé trong ta làm quen với môi trường và tạo nền tảng cho sự phát triển Nhận thức của ta về sau. Đứa bé trong ta chỉ phát triển tới một độ tuổi nhất định, và sự phát triển sau đó là quá trình Linh hồn ta được tải dần vào cơ thể ta cho tới khi đầy đủ Nhận thức của Linh hồn ta.

Cơ thể sinh học của con người thường đạt sự phát triển toàn vẹn ở khoảng tuổi 30, đây là lúc Nhận thức Linh hồn của chúng ta được tải đầy đủ vào cơ thể mình; vì thế mà chúng ta thường nói ở cái tuổi 30 chúng ta sẽ nhận ra điều mà mình thật sự muốn cho cuộc đời mình là gì (thường là điều "Muốn – Tự do" lớn nhất của cuộc đời ta).

Sự sợ hãi và hạnh phúc của đứa bé trong ta thể hiện rất rõ ràng ở những năm đầu đời của cơ thể ta. Đứa bé hạnh phúc khi được ba mẹ ở bên và sợ hãi, bật khóc khi người ba/mẹ bước ra khỏi tầm nhìn của chúng. Sự sợ hãi với tác dụng gây sự chú ý, lôi kéo sự quan tâm của người ba, người mẹ để bảo vệ sự tồn tại của cơ thể ta.

Ở giai đoạn đã biết chạy nhảy thành thạo, chúng ta trở thành nỗi ám ảnh của những người ba, người mẹ. Đồ đạc lần lượt bất cẩn bị đập vỡ và cuộc chiến giữa những đứa bé bên trong những cơ thể bắt đầu khai hỏa.

Đứa bé trong người mẹ (người ba) bắt đầu rơi vào sợ hãi bởi vì đồ đạc là do người mẹ bỏ công sức thời gian để đi làm kiếm tiền và mua về. Một mối quan hệ vô hình giữa món đồ đó với nguời mẹ đã được thiết lập, món đồ đó trở thành vật xác định sự tồn tại của cơ thể người mẹ. Sự mất

đi của món đồ đó làm người mẹ rơi vào sợ hãi và biểu hiện ra thành sự tức giận, với sự tức giận đó thì người mẹ mắng chửi và/hoặc đánh đập đứa con mình.

Sự sợ hãi do đứa bé bên trong người mẹ tạo nên là nhân tố để báo hiệu cho người mẹ xu hướng hành động để chuyển từ hoàn cảnh cũ sang một hoàn cảnh mới an toàn hơn: Hoàn cảnh cũ là món vật còn nguyên vẹn, hoàn cảnh mới là món vật đã mất và để đảm bảo hoàn cảnh mới này sẽ an toàn hơn, sẽ không mất mát thêm đồ vật nào nữa, thì sự sợ hãi lúc này trở thành sự tức giận với vai trò kỷ luật đứa con. Nhưng khi quát mắng hay đánh đập đứa con, đứa bé trong người mẹ lại nổi thêm một sự sợ hãi khác mà đe dọa sự tồn tại của cơ thể người mẹ: Đứa con lúc này đã là một yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể người mẹ. Thấy con đau đớn và sợ rằng đứa con sẽ

ghét mình, sẽ có thể mất đi yếu tố xác định sự tồn tại cơ thể người mẹ, nên sự sợ hãi trong người mẹ chuyển thành nỗi đau; và vậy mà một lần nữa đứa bé bên trong dùng sự sợ hãi để ra hiệu cho người mẹ phải thay đổi hoàn cảnh hiện tại (đang đánh, mắng con) để tạo ra một hoàn cảnh mới an toàn hơn. Do vậy, không hiếm khi mà ta thấy rằng người mẹ đang đánh con bỗng bỏ gậy chạy nhào tới ôm con và hai mẹ con cùng khóc.

Khi bị la mắng hay đánh đập, đứa bé trong ta rơi vào trạng thái sợ hãi cao nhất bởi vì người ba, người mẹ là yếu tố lớn nhất xác định sự tồn tại của cơ thể ta lúc này. Vết thương đó sẽ được đứa bé trong ta ghi nhớ sâu sắc và tránh lặp lại sự việc để đảm bảo sự tồn tại của cơ thể ta. Nhưng đứa bé trong ta sẽ luôn cảnh giác và lo sợ rằng điều đó sẽ tiếp diễn trong tương lai không xa, và

chính xu hướng lo sợ điều đó sẽ xảy ra lần nữa mà chúng ta tạo ra động năng lượng tử cho sự việc đó xảy ra lần nữa và lần nữa.

Như vậy, chúng ta không thể dùng sự sợ hãi để khắc phục sự sợ hãi, mà chúng ta chỉ có thể dùng tình yêu mà thôi. Nếu bạn là người mẹ, người ba trong hoàn cảnh đó thì bạn sẽ làm gì? Và đây có thể là một ví dụ cho bạn:

Khi thấy món đồ bị bể vỡ hay đánh mất: Hãy quan sát cảm xúc của mình, sự sợ hãi sẽ xuất hiện, biểu hiện thành sự buồn đau (ít hay nhiều) và sự tức giận. Ta sẽ bắt đầu có những suy nghĩ mắng chửi hay đánh đập đứa con mình, và đây là lúc thích hợp để hít thở, hãy hít một hơi thật sâu... và nói với đứa bé trong ta:

"Không sao cả bé à, có món đồ đó hay không thì ta vẫn yêu quý bé như thế, dù mất hết đồ đạc

đi nữa thì ta vẫn sẽ yêu quý bé. Có món đồ đó hay không thì bé vẫn xứng đáng được tồn tại bởi vì bé đang tồn tại đó thôi”.

Đây là bài tập đầu tiên tớ kể cho các bạn, các bạn thấy kỳ lạ lắm phải không. Bởi vì từ khi được sinh ra cho tới nay, đứa bé trong ta chỉ nhận lấy tình yêu và sự chấp nhận từ người khác bên ngoài nên đứa bé sẽ không quen với việc ta nói chuyện với bé như vậy. Nhưng rồi từ từ đứa bé sẽ quen dần và sẽ chấp nhận những suy nghĩ và tâm sự của ta, không có gì là không phải học tập và rèn luyện cả.

Chúng ta sẽ thay đổi đối tượng mà đứa bé trong ta sử dụng để xác định sự tồn tại của cơ thể ta, chuyển từ vật chất và người khác bên ngoài thành chính ta (tình yêu từ bên trong) là đối tượng duy nhất để xác định sự tồn tại của đứa bé hay cơ thể ta. Chúng ta sẽ tập, tập yêu

đứa bé trong ta một cách vô điều kiện, một tình yêu như tình yêu của một người mẹ dành cho đứa con bé bỏng của mình vậy.

Khi nói tới tình yêu, chúng ta luôn nghĩ tới sự hạnh phúc đi kèm với khổ đau. Qua hàng ngàn năm chúng ta thừa nhận và coi đó là một sự thật hiển nhiên, bởi vì Nhận thức của chúng ta chưa đủ để hiểu cơ chế mà cơ thể chúng ta vận hành.

Nhưng tại sao bây giờ lại khác? Có thể hiểu rằng con người chúng ta đang thay đổi và chuẩn bị bước qua một giai đoạn phát triển mới. Chúng ta đã học đủ bài học về ánh sáng và bóng tối rồi, giờ chúng ta sẽ học bài học cuối cùng của ngôi trường nhị phân này: Yêu thương bản thân mình.

Tình yêu thật sự là Tình yêu vô điều kiện, nghĩa là khi yêu ai đó hay vật gì đó thì chỉ yêu thôi mà không có bất kì điều kiện, mong muốn

hay yêu cầu nào hết cả. Tình yêu vô điều kiện thường là tình yêu xuất hiện đầu tiên giữa người với người hay người với vật, chính cảm giác hạnh phúc lúc ấy làm chúng ta như được sống, như được "trở về Nhà". Ngay lúc hạnh phúc ấy, đứa bé trong ta tạo ngay mối liên hệ giữa cơ thể ta với người hay vật đó, biến người hay vật đó trở thành đối tượng xác định sự tồn tại của cơ thể ta trong môi trường. Và khi người hay vật đó ra đi, đối tượng xác định sự tồn tại của cơ thể ta bị thay đổi, nên đứa bé trong ta bật chế độ sợ hãi để ra hiệu cho ta về sự thay đổi bên ngoài và định hướng ta hành động để thích ứng với một hoàn cảnh mới.

Chúng ta có thể nói rằng khoảnh khắc người mẹ đang đánh con bỗng bỏ gậy chạy tới ôm con là vì tình yêu thật sự, là Tình yêu vô điều kiện; và cũng không sai khi nói vậy bởi lẽ một khi chúng

ta hành động dựa trên sự sợ hãi thì Tình yêu vô điều kiện cũng có thể hòa lẫn với sự sợ hãi do đứa bé trong ta tạo ra.

Quay lại tình huống nếu ta là người mẹ, khoảnh khắc khi ta thấy món đồ bị hư hại hay đánh mất, chúng ta hãy cảm nhận cảm xúc chạy trong người mình và chấp nhận nó, chấp nhận rằng đó là sự sợ hãi do đứa bé trong ta phát tín hiệu. Chính lúc chúng ta thừa nhận cảm xúc chạy trong mình, chúng ta đã ngắt nguồn năng lượng mà nuôi dưỡng cái suy nghĩ "Tao sẽ mắng/đánh cho mày chừa nha con", và vậy mà hành động nổi giận sẽ không còn cần thiết để xảy ra. Giờ ta đã hiểu và kiểm soát được tình huống, chúng ta sẽ nói gì với đứa con:

"Nó vỡ (mất) đi rồi, không còn dùng được nữa nhưng mà không sao cả. Giờ mẹ sẽ phải làm thêm ít tiền dư để mua lại nó, và như thế mẹ phải

đi làm thêm ngày nghỉ này, thế là kế hoạch đi chơi với con sẽ phải bị hủy bỏ. Con muốn mẹ chơi với con nhiều hơn thì con hãy cẩn thận đừng làm vỡ (mất) cái gì nữa nhé".

Người con sẽ nhận được thêm tình yêu của người mẹ và người mẹ sẽ nhận được thêm tình yêu của người con nhiều hơn. Tình yêu vô điều kiện không thể mất đi, chỉ có thể tăng thêm mà thôi. Còn cách định nghĩa tình yêu mà chúng ta hay dùng hằng ngày là tình yêu do đứa bé trong ta tạo dựng nên. Vì đứa bé trong ta dùng thời gian để xác định sự tồn tại của cơ thể ta nên định nghĩa tình yêu do bé tạo nên cũng sẽ tuân theo định luật thời gian: Sinh ra và mất đi.

Chúng ta lớn dần lên, vào tiểu học, trung học và rồi sau đó là phổ thông trung học. Mối quan hệ dùng nhau để làm đối tượng xác định sự tồn tại của cơ thể nhau giữa người con và người mẹ

(người ba) được tăng cường và phát triển.

"Đứa bé luôn muốn mẹ ở bên" mang ngụ ý rằng mỗi đứa bé trong ta luôn cần có đối tượng bên ngoài để tạo cho mình cảm giác được tồn tại an toàn. Đứa bé trong người con đảm bảo sự tồn tại của cơ thể mình bằng cách cố gắng học tập đạt thành tích cao, để làm người mẹ vui vẻ và khen thưởng mình. Còn người mẹ, sự kỳ vọng và mong muốn con học giỏi xuất phát từ đứa bé trong người mẹ muốn đảm bảo sự tồn tại của cơ thể người mẹ trong xã hội: Một người mẹ tốt và giỏi là người mẹ thương con, lo cho con ăn mặc đầy đủ và dạy dỗ con nên người,... Và nếu người con trở nên hư hỏng theo cách xã hội định nghĩa, thì sự tồn tại của cơ thể người mẹ bị đe dọa vì không thực hiện được vai trò người mẹ như cách xã hội định nghĩa. Như thế, từng bước một, chúng ta sẽ nhận ra rằng tất cả mọi cảm xúc tiêu

cực (sự sợ hãi) mà chúng ta cảm thấy đều do cách chúng ta đặt định nghĩa cho mọi vật, mọi việc và mọi mối quan hệ.

Mong muốn người con học hành thành đạt cũng có xuất phát từ Tình yêu vô điều kiện của người ba, người mẹ: Đó là mong muốn người con được hạnh phúc và an bình. Và do cách định nghĩa "hạnh phúc" của người ba người mẹ đã bị đứa bé trong họ tác động và ảnh hưởng, nên "hạnh phúc" ở đây không còn là vô điều kiện nữa mà là: Cuộc sống no đủ, có chồng/vợ thương hiền, có con hiếu thảo lo cho mình tuổi già.

Nếu chúng ta ngó quanh, tất cả mọi định nghĩa trong cuộc sống của chúng ta đều có dấu vết của "sự sợ chết" trong đó, bởi vì những định nghĩa đó được hình thành từ những đứa bé trong những con người đã đi trước. Vì nhiệm vụ của đứa bé trong ta là đảm bảo sự tồn tại của cơ thể

ta và phòng ngừa mọi nguy hiểm có thể gây đau đớn, gây chết đến thể xác nên những định nghĩa được tạo lập nên bởi đứa bé trong ta thì sẽ luôn bao hàm mong muốn bảo vệ cơ thể ta khỏi đau đớn và chết chóc (trong đó có tuổi già).

Như chúng ta đã nói đến cái "Muốn - Tự do" ở phần trước, mỗi Linh hồn tới trần gian để trải nghiệm một cuộc sống nhất định và làm những thứ khác với người khác. Vậy nên mỗi người sẽ có định nghĩa riêng của mình về hạnh phúc, và khi định nghĩa riêng này mâu thuẫn với định nghĩa chung về hạnh phúc của xã hội thì tạo nên sự khổ sở về tinh thần cho chúng ta. Nhìn bao quát toàn cảnh xã hội, có một cuộc hỗn chiến không ngừng nghỉ giữa những đứa trẻ trong mỗi chúng ta với nhau, đấu tranh để bám víu lấy người khác và vật khác bên ngoài để xác định sự tồn tại của cơ thể mình.

Có những lúc chúng ta xin phép được đi chơi xa nhà cùng với những người bạn, sự hạnh phúc trong đôi mắt chúng ta đánh bại sự sợ hãi của đứa bé trong người ba, người mẹ ta. Ba mẹ cho ta đi bởi vì muốn chúng ta hạnh phúc, đó là Tình yêu vô điều kiện, chỉ nhiêu đây thôi và không thêm gì nữa. Còn sau đó, sự lo lắng của ba mẹ cho ta là do sự bất an của đứa bé trong họ về sự tồn tại của cơ thể họ.

Nếu có sự cố hay mất mát xảy ra với ta, người ba, người mẹ sẽ đánh mất sự tồn tại của cơ thể mình. Hơn 20 năm làm lụng để nuôi con, nếu khi người con mất đi, 20 năm tồn tại ấy sẽ biến mất. Để xác định sự tồn tại của cơ thể ta ngày hôm nay, đứa bé trong ta cần bám vào thông tin của quá khứ hôm qua và tương lai ngày mai. Bỗng chốc mất đi 20 năm tồn tại của mình, nỗi đau xuất hiện báo hiệu sự thay đổi về hoàn cảnh tồn

tại của cơ thể mình ngày hôm nay. Cảm nhận hết những nỗi đau (sự sợ hãi) đó và chấp nhận hoàn cảnh mới, đó là cách thông thường người đời hay làm. Còn với những người mà né tránh nỗi đau đó, đứa bé trong họ sẽ tạo ra cơ chế phủ nhận rằng con mình đi đâu đó thật xa và không có thời gian về thăm ba mẹ. Cơ chế phủ nhận của đứa bé trong ta là để né tránh nỗi đau, rằng không muốn từ bỏ trạng thái tồn tại của cơ thể cũ: Đứa con vẫn còn đó, và đứa con xác định sự tồn tại của cơ thể người mẹ. Và cơ chế phủ nhận này thì rất phổ biến và đa dạng hình hài.

Lâu nay, chúng ta vẫn thừa nhận rằng tình yêu của ba mẹ dành cho ta thì bao hàm cả sự lo lắng và bất an, nhưng bạn thấy đấy, thực sự thì đâu phải như thế. Nếu bạn làm ba, làm mẹ thì bạn sẽ nói gì với đứa bé trong mình:

“Ta biết ơn vì được làm người nuôi nấng và dẫn dắt một Linh hồn vào trong đời. Ta yêu thương bé và cảm ơn bé vì điều diệu kỳ ấy. Bằng cách cho phép người con tự do lựa chọn con đường hạnh phúc của mình, dù nó thế nào đi chăng nữa, ngắn hay dài, sướng hay khổ,... thì bé đã cho phép ta gửi tới người con Tình yêu vô điều kiện của mình, và đó là minh chứng cho sự xứng đáng tồn tại của bé và cơ thể này. Dù để người con đi theo con đường đam mê của nó thì bé sẽ không được người đời công nhận đi nữa, nhưng ta công nhận, ta yêu thương bé hơn bất kì ai từng yêu thương bé. Và ta gửi tình yêu của mình tới những người nói bé không hoàn thành nhiệm vụ và vai trò của bậc phụ huynh, và gửi tới những đứa bé trong họ. Bởi lẽ đứa bé trong họ dùng sự phán xét (sợ hãi) để so sánh giữa cơ thể này và cơ thể họ, để qua đó mà xác định sự tồn

tại của cơ thể họ trong xã hội. Ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới đứa bé trong họ bởi vì họ chưa thể làm được điều ấy, họ vẫn vô thức tìm kiếm đối tượng bên ngoài để làm họ an tâm về sự tồn tại của cơ thể mình. Và với việc cho phép ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới họ, ta biết ơn và yêu thương bé."

...

Mỗi năm không hẹn lại gặp, những dịp họp mặt gia đình người thân lại đến, để lại cho chúng ta nhiều cảm xúc, vui vẻ cũng có mà khó chịu cũng không ít. Hoặc là ba mẹ sẽ khen lấy khen lể ta, khen những cái không biết rơi ở đâu từ trời nào xuống; hoặc là chê bai ta, học dốt học kém và cái chi cũng lười. Những lúc như thế, những cảm xúc khó chịu có nguồn gốc sợ hãi lại trỗi dậy, những suy nghĩ bào chữa trong ta sẽ xuất hiện: "Không phải thế đâu", "Con đâu có dốt",

“Nói quá không à”,... Và mỗi lần những cảm xúc khó chịu xuất hiện như thế thì đó là lúc để chúng ta tập hít thở sâu đấy các bạn:

“Ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới những đứa bé trong người ba, trong người mẹ bởi vì những hành động vô thức tìm kiếm tình yêu và sự công nhận từ bên ngoài. Ta cảm ơn bé và yêu thương bé vì cho phép ta gửi đi Tình yêu vô điều kiện ấy. Ba mẹ ta chê bai bé không phải vì ba mẹ không yêu thương bé đâu, mà vì đứa bé trong ba mẹ sợ hãi và đang tìm kiếm sự công nhận của mọi người, bằng cách nói rằng bé học dốt và lười học thì ba mẹ phủ nhận việc họ không chăm sóc con cái tới nơi tới chốn. Như thế, đứa bé trong ba mẹ ngầm khẳng định họ vẫn quan tâm con cái đầy đủ như bao người trong xã hội, để người khác nhìn thấy và công nhận, và khi được công nhận thì đứa bé trong họ mới an tâm về sự tồn tại của

cơ thể họ. Bé học dốt hay lười học không phải vì bé dốt hay lười, mà là hệ thống giáo dục này không thích hợp với bé dù bé đã rất cố gắng. Ta yêu thương bé bởi vì ta biết điều đó, và ta càng yêu thương bé hơn bởi vì ba mẹ không cho bé tình yêu mà bé cần. Và ta cũng gửi tình yêu tới đứa bé trong họ, hy vọng với những hành động và lời nói vô thức của họ thì có thể làm đứa bé trong họ cảm thấy phần nào an tâm hơn. Cảm ơn bé đã không oán giận họ. Và như thế mà bé hoàn toàn xứng đáng được tồn tại và yêu thương".

5. ĐỨA BÉ DỄ THƯƠNG HAY CÁU GIẬN



Có bao giờ bạn giả bộ ăn cắp mẹ của một đứa bé chưa? Rất thú vị khi thấy đứa bé tức giận và rượt đuổi chúng ta để giành lại mẹ của nó đúng không nào. Tức giận hay giận hờn là một hình thái của sự sợ hãi mà đứa bé trong ta tạo ra để bảo vệ hay giành lấy tình yêu, sự công nhận, sự hiện hữu của người khác, vật khác - để đảm bảo sự tồn tại của cơ thể ta.

Những ngày tháng trên ghế nhà trường, không ít lần chúng ta nổi giận bởi vì những bài kiểm tra, vì những con điểm. Điểm thấp đồng nghĩa với việc chúng ta có thể "mất đi" tình yêu, sự chấp nhận của ba mẹ, người thân, thầy cô, bạn bè cùng nhóm (chúng ta luôn có nhóm ăn chơi và nhóm chăm học đúng không nào),... và đó là sự đe dọa nghiêm trọng tới sự tồn tại của cơ thể ta, nên đứa bé trong ta phát tín hiệu cho ta phải thay đổi tình huống sang một tình huống

an toàn hơn: Phải "phục thù" bằng cách học chăm hơn, ít chơi lại,...

Chúng ta thấy đấy, đứa bé đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sự tồn tại của cơ thể một cá nhân trong cộng đồng và thúc đẩy cá nhân đó phát triển, theo đó mà giúp toàn bộ xã hội phát triển.

Nhưng thực tế rằng, không phải ai cũng học giỏi và đạt thành tích cao trong hệ thống giáo dục này. Chúng ta vẫn hay chê trách rằng hệ thống giáo dục này bị lỗi, hệ thống giáo dục này cần cải cách và chỉnh sửa. Thực ra thì hệ thống giáo dục này không bị lỗi gì cả mà ngược lại, nó được xây dựng một cách hoàn hảo, để đào tạo ra những học sinh với trình độ phân tầng theo hình tháp.

Sự phân cấp xã hội của chúng ta là do hệ thống giáo dục này mang lại, phân cấp theo mô hình hình tháp đó, với số ít người giàu có và quyền lực đứng trên số đông người lao động khổ cực. Mô hình này tạo ra bất công và tệ nạn xã hội, làm mỗi chúng ta khó khăn trên con đường theo đuổi đam mê của mình.

Mô hình xã hội này đã tồn tại cả hàng ngàn năm nay rồi chứ không mới lạ gì với chúng ta. Nhìn ở một góc độ rộng, đây là một xã hội phân hóa vô cùng đa dạng mà cho phép những Linh hồn trải nghiệm những cuộc sống có hoàn cảnh và tính chất khác nhau. Với luật nhân quả, mỗi Linh hồn sẽ cần sống đủ kiếp người, nghèo đến giàu, sang tới hèn, sướng tới khổ, nô lệ tới vua chúa, quan tướng tới ăn mày, nam tới nữ, vợ tới chồng, ba mẹ tới con cái,... Như thế, trần gian trở thành một trường học để mỗi chúng ta học về

tình yêu và sợ hãi, ánh sáng và bóng tối, sáng tạo và hủy diệt.

Khi học tập bất kì điều gì trong những hệ thống của chúng ta ngày hôm nay, nếu cố gắng mãi mà không qua thì chúng ta phải chấp nhận rằng mình chỉ tới đó thôi hoặc là phải cần thêm thời gian nữa. Với cảm xúc bực bội xuất hiện, hãy quan sát cơ thể của mình và chấp nhận cảm xúc sợ hãi đó:

"Không sao cả bé à, đã cố rồi nhưng chưa được thì thôi. Cảm ơn bé đã cố gắng. Dù ba mẹ có buồn bã hay la mắng thì đó chỉ là sự bất an của đứa bé trong họ mà thôi. Sâu thẳm trong mọi câu nói sợ hãi của ba mẹ ấy là Tình yêu vô điều kiện của ba mẹ ta, mong muốn ta được hạnh phúc và an bình. Ta gửi tình yêu tới đứa bé trong ba mẹ ta, và cảm ơn bé cho phép ta làm như vậy và không hề trách móc họ điều gì. Ta

cảm ơn và yêu thương bé".

Chúng ta cũng có thể dùng cách suy nghĩ hay ý niệm khác sao cho phù hợp và dễ chịu nhất với bản thân mình, những ví dụ đưa ra chỉ để làm đường dẫn để chúng ta có thể hiểu được quy trình mà đứa bé trong ta hoạt động và cách trò truyện với đứa bé: Quan sát cảm xúc của mình, mỗi khi sự sợ hãi xuất hiện (dưới dạng tức giận, bực bội, ghen tị,...) thì hãy chấp nhận mọi cảm xúc đó, và sau đó tìm về nguyên nhân cốt lỗi của sự sợ hãi đó (là mong muốn và tìm cách để có được sự công nhận của người khác), và sau cùng là trò chuyện với đứa bé trong ta (cảm ơn và thể hiện Tình yêu vô điều kiện của ta dành cho bản thể nhỏ bé của ta). Như tớ nói ấy, tự nói chuyện và tự khen mình mới đầu sẽ hơi kỳ lạ, nhưng qua thời gian thì đứa bé trong ta sẽ quen dần và chấp nhận những lời tâm tình của chúng ta.

Sự tức giận còn xuất hiện với mục đích gây sự chú ý với người khác, để lôi kéo sự công nhận mà đứa bé trong ta cảm thấy điều đó là xứng đáng với công sức đã bỏ ra. Dạng tức giận này có lẽ là dạng phổ biến nhất trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta, hay được gọi là "sự bất công bằng".

Chúng ta bực bội vì công việc được phân chia không đồng đều, làm nhiều mà lương bổng không thêm; hay dịch vụ, món đồ, thức ăn,... mà chúng ta bỏ tiền ra mua thì không thỏa đáng đồng tiền của ta. Trước khi chúng ta có thể thỏa thuận lương bổng, thỏa hiệp công việc, yêu cầu hoàn tiền,... hay bất kì lựa chọn nào để giải quyết vấn đề (hay có thể là không thể giải quyết được gì cả mà cam chịu trong sự ấm ức) thì chúng ta cần phải giải quyết được sự bất an của đứa bé bên trong chúng ta trước, để tránh sự tức giận

trở nên mất kiểm soát. (Lại tiếp tục hít thở sâu và tâm sự một mình)

"Cảm ơn bé vì những nỗ lực làm việc. Được trả lương thêm hay không, được người khác công nhận công sức hay không thì sự xứng đáng tồn tại của bé và cơ thể ta vẫn sẽ như vậy, không hơn và không bớt đi được. Không làm ầm ĩ lên là bé đã cho phép ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới người khác rồi đó. Ta cảm ơn và yêu thương bé."

"Bất kì dịch vụ, món đồ hay thức ăn nào có hoàn hảo hay sai sót bao nhiêu đi chăng nữa thì cũng không thể làm tăng thêm hay làm bớt đi sự xứng đáng tồn tại của bé cả. Hoàn cảnh này, người sẽ phàn nàn, kẻ sẽ kêu ca, nhưng bé thì không. Như thế, bé đã cho phép ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới họ và đứa bé trong họ. Và vậy mà bé xứng đáng được tồn tại và yêu thương".

Chúng ta hay nghe nói tới câu chữ "Yêu bản thân mình", thoạt nghe thì chúng ta cảm thấy điều đó rất đơn giản nhưng mà không hề giản đơn tí nào. Chúng ta phải hiểu được cơ chế hoạt động của bản thể nhỏ bé trong ta, từ đó ta hiểu được nguồn gốc của mọi cảm xúc và suy nghĩ xuất hiện trong cơ thể ta.

"Yêu bản thân mình" là học cách chấp nhận, yêu quý những cảm xúc và suy nghĩ ấy; khoảnh khắc chúng ta thấu hiểu và chấp nhận những cảm xúc, suy nghĩ đó thì chúng ta đã hướng năng lượng của mình vào bên trong thay vì hành động ra bên ngoài. "Yêu bản thân mình" là học cách lấy lại sức mạnh vốn có bên trong bản thân mình.

"Yêu bản thân mình" là một định nghĩa rất trừu tượng, có thể có nhiều con đường đi khác nhau để đạt được cái đích đó. Những "7 điều, 13 điều, 25 điều, 99 điều,... giúp bạn yêu bản thân

mình" ở trên mạng hay trong sách vở chỉ là liệt kê lại những biểu hiện sau khi hoàn tất bài học "Yêu bản thân mình" mà thôi, và đó không phải là cách bước để yêu bản thân mình. Dù chúng ta có thực hành hết trăm điều người khác chỉ chúng ta đi nữa, nhưng một khi chúng ta đăng lên trạng thái: "Du lịch một mình thật tuyệt", "Xem phim một mình rất thú vị",... thì chúng ta đã bị đứa bé trong ta đánh lừa rằng ta đã yêu bản thân mình rồi, bởi vì thực chất đứa bé trong ta vẫn đang kiếm tìm sự công nhận từ người hay vật ở bên ngoài.

Nếu chúng ta thực sự yêu bản thân mình rồi, chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng thoải mái với bản thân mình và chẳng cần ai phải biết hay không biết tới ta, cũng như chẳng cần thiết phải nói kể cho bất kì ai về bất kì điều gì mà xảy ra với mình cả.

Giống như một đôi tình nhân mới yêu đi trên phố, sự hạnh phúc của họ tràn ngập tâm trí họ, họ không nghĩ tới gì cả ngoài việc mình và người ấy đang đi trên con đường. Xe băng ngang, người băng dọc cũng chỉ làm họ có thêm thời gian đứng lại và nói chuyện với nhau. Mọi thứ trên con đường hỗn độn hằng ngày ấy bỗng dưng trở thành những thứ mờ nhạt và không hề quan trọng.

"Forever alone" (mãi mãi cô đơn), là một cụm từ mà có lẽ không ai trong giới trẻ chúng ta hôm nay là không biết đến. Một cụm từ để nói lên sự "tội nghiệp và bất hạnh" của một tầng lớp người trẻ mà mãi không có người yêu, nhưng thực lòng mà nói, không phải chúng ta không có ai yêu mà là cảm thấy việc yêu người khác sao mà "khó khăn quá" và chả biết cần phải bắt đầu như thế nào. Và bằng cách nào đó, khi nghĩ tới việc kết

đôi với một ai đó, chúng ta có thể thấy được cái kết của câu chuyện cảm động đó trong nháy mắt, một cái kết không nằm trong danh sách những điều “Muốn - Tự do” của chúng ta, và có lẽ như thế mà chúng ta chẳng bận tâm tốn sức để bắt đầu làm chi. Nếu bạn muốn nghe một lý do nào đó, để tớ kể bạn nghe.

Trái Đất của chúng ta đang bước qua một thời kỳ tâm linh mới và chúng ta đang ở giai đoạn cuối của thời kỳ tâm linh cũ. Chúng ta đã sống đủ kiếp người, mọi kiếp sống sướng khổ giàu nghèo, chúng ta đã học cách yêu thương người khác qua tất cả các kiếp người. Bây giờ, chúng ta còn một bài học cuối cùng, bài thi tốt nghiệp để chúng ta có thể bước vào một ngôi trường hoàn toàn mới, và bài thi đó có tên gọi: Yêu bản thân mình. Ngôi trường mới này không có đau khổ, không có chiến tranh và bất kì sự

hiện hữu nào của sự sợ hãi. Quyển sách tớ đang viết đây, với ngôn ngữ dễ thương hơi kỳ lạ này, hy vọng sẽ giúp bạn hiểu được và bắt đầu học cách yêu thương đứa bé bên trong mình.

Hiểu và yêu được đứa bé trong ta, chúng ta sẽ không hành động dựa trên sự sợ hãi của cơ thể ta nữa, chúng ta sẽ bắt đầu sống thật sự và yêu thương một cách vô điều kiện. Những Linh hồn chưa sẵn sàng cho bài học này, vẫn muốn sở hữu quyền lực để làm chủ người khác thì họ sẽ được dời tới một ngôi trường khác phù hợp với họ. Họ sẽ có thời gian của mình, họ cũng sẽ phải trải qua bài học tốt nghiệp yêu bản thân này, nhưng ở một thời gian khác và không gian khác.

Tớ muốn bạn thức dậy mỗi ngày với một thái độ: "Xem hôm nay sẽ có những thứ gì có thể làm ta bực bội, và xem thử sau bao lâu thì ta sẽ đánh tan được sự sợ hãi đó". Hãy biến mỗi ngày thành

một trò chơi, một trò chơi mà tất cả mọi sự vật, sự việc, con người đều được dàn dựng sẵn để dành cho mỗi ta thôi. Và trò chơi này có tên “Những thứ làm ta bực bội”, rằng bất kì lúc nào hay nơi đâu cũng có thể có người, có vật được sắp xếp sẵn để thò mặt ra và đục phá quả bóng mang tên sự sợ hãi mà ta đang cầm trên tay.

Cường độ và tần suất của sự bực bội trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta thì phản ánh mức độ và cường độ yêu thương mà chúng ta dành cho đứa bé trong mình. Bực bội càng nhiều thì tình yêu ta dành cho bé càng ít. Bởi nếu cường độ và tần suất của sự bực bội càng cao và càng nhiều, thì có nghĩa là sự sợ hãi bên trong ta luôn thường trực, và đứa bé trong ta luôn bất an về sự tồn tại của cơ thể ta.

Chúng ta thường hay quát tháo: “Lại nữa, sao cứ đến miết vậy?”. Và trò chơi này là vậy đó, một

yếu tố bên ngoài làm ta bực bội sẽ cứ lặp đi lặp lại cho đến khi nào ta làm đứa bé trong ta an tâm, chấp nhận và dẹp bỏ được sự sợ hãi về yếu tố đó mới thôi. Và khi ta nghĩ rằng ta đã học được một bài học rồi, nhưng ta vẫn còn cảm thấy bực bội khi sự việc bên ngoài xảy ra, thì lúc ấy chúng ta nhận ra rằng chúng ta vẫn còn chưa xong với bài học đó.

Bạn hãy thường xuyên tự hỏi mình rằng: "Mình đang cảm thấy gì lúc này?", và câu hỏi ấy sẽ đưa sự tập trung của bạn vào cơ thể của mình. Cảm xúc không phải bao giờ cũng dễ dàng nhận thấy được, có những cảm xúc dựa trên sự sợ hãi nhưng ở mức độ rất nhỏ nhoi và nhẹ nhàng mà chúng ta chỉ có thể nhận thấy chúng qua những suy nghĩ của chúng ta mà thôi.

"Ba mẹ cứ mua về làm chi, nếu con cần thì con sẽ tự đi mua được mà". Mỗi chúng ta đều có

những thứ ta ưa thích, có gu thời trang và cách ăn mặc riêng, và đứa bé trong ta ghi nhận những điều ấy và coi đó là cơ sở để xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Rồi hễ mà có ai tự ý mua đồ cho ta hay đụng chạm tới cách ta ăn mặc thì đứa bé trong ta sẽ phát tín hiệu sợ hãi ngay: "Nguy hiểm tới gần kìa mấy đứa, gửi suy nghĩ tấn công kẻ địch mau lên."

Chúng ta sẽ có những cảm xúc và suy nghĩ khó chịu như "Tui thích mặc gì kệ tui" cho tới những suy nghĩ rất nhẹ nhàng như "Tụi mày không biết đây đang là gu đó sao", "Tui thấy đẹp mà",... và 1001 kiểu suy nghĩ khác nhau được tạo ra từ đứa bé trong ta, nhưng chỉ có chung một mục đích là để bảo vệ sự tồn tại của cơ thể ta.

"Ta vẫn sẽ yêu thương bé dù bé mặc bất kì thể loại đồ nào đi chăng nữa, đồ đẹp và thời thượng tới mấy đi nữa cũng không thể làm tăng

thêm được sự xứng đáng tồn tại, sự xứng đáng được yêu thương của bé. Và bé đẹp theo cách của riêng mình. Đứa bé trong người khác phán xét bé để tạo ra sự so sánh để đứa bé trong họ được an tâm về sự tồn tại của cơ thể họ mà thôi. Nếu việc chê bai bé để đứa bé trong họ có được chút cảm giác an toàn thì hãy để họ như vậy. Không phản kháng và phán xét họ thì bé đã cho phép ta gửi đến đứa bé trong họ Tình yêu vô điều kiện của mình. Và vậy mà bé xứng đáng được tồn tại và yêu thương"

Khi chúng ta thoải mải với chính bản thân mình, bất kì quần áo nào chúng ta bận, cũng như mọi lời khen hay nhận xét của người khác sẽ trở nên không quan trọng với chúng ta nữa. Và khi yêu bản thân mình rồi, chúng ta sẽ tự do thể hiện bản thân và cá tính của mình.

Lúc ấy chúng ta sẽ bắt đầu thu hút những người xung quanh mình bởi vì năng lượng mà chúng ta tỏa ra, đó là Tình yêu vô điều kiện ta dành cho bản thân mình cũng như người khác. Và thế mà mọi thứ hay ngược đời như vậy, rằng chúng ta cứ luôn rượt đuổi con ếch, càng đuổi thì nó càng nhảy xa, và khi ta không còn rượt đuổi nữa thì nó lại tiến về gần ta.

Từ đây, chúng ta không cần dùng người khác hay vật khác để làm yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể mình nữa, rồi mối quan hệ giữa ta và người khác trở nên đơn giản và vô điều kiện. Và vì không còn điều kiện nên sẽ không còn bực bội hay tranh cãi giữa ta và những người khác. Khi ấy, định nghĩa thật sự về bạn bè của chúng ta chỉ còn đơn giản là: "Bạn bè gặp là vui".

Nếu có chữ "nên" hay "phải" xuất hiện trong bất kì định nghĩa nào về một mối quan hệ, thì đó

là định nghĩa được tạo ra bởi đứa bé trong chúng ta. Và khi chúng ta sống dựa trên những định nghĩa mà được tạo ra từ đứa bé trong ta, chúng ta không sớm thì muộn sẽ phải đối diện với sự sợ hãi trong mình: "Bạn bè mà nói xấu nhau", "Tao giúp nó mà giờ nó không giúp tao", "Bạn bè giả tạo",... và thêm 1001 kiểu suy nghĩ và phản ứng khác cho những trường hợp tương tự mà đứa bé trong ta tạo dựng nên.

Với định nghĩa về bạn bè mà có điều kiện, không ít lần chúng ta cảm thấy buồn bã, hụt hẫng và có chút gì đó bực bội, giận hờn khi bạn bè, người thân không nhớ sinh nhật của ta hay một kỉ niệm nào đó, hay thậm chí là quên cả tên của chúng ta. Tất cả những cảm xúc ấy có nguồn gốc từ sự sợ hãi của đứa bé trong ta, đứa bé cảm thấy bất an về sự tồn tại của cơ thể ta trong môi trường sống. Để thay đổi điều đó, chúng ta phải

thay đổi cách định nghĩa mà đứa bé trong ta vẫn ôm khư khư bấy lâu nay:

"Cái tên và hình dạng của bé chỉ được tạo ra với mục đích là để người khác có thể phân biệt được bé giữa đám đông thôi. Cái tên và hình dáng bên ngoài không quyết định tình yêu của ta dành cho bé. Cái tên và hình dáng ấy có thể thay đổi bất kì lúc nào, bé có thể tự đặt tên mới cho mình, đi thay đổi kiểu tóc, vận gu thời trang mới,... nhưng sự xứng đáng tồn tại của bé là bất biến và tình yêu ta dành cho bé sẽ không bao giờ thay đổi. Bạn bè không nhớ bất kì điều gì về bé cũng không làm sự xứng đáng tồn tại của bé kém đi. Sinh nhật là ngày được tạo ra để bé có cái cớ để gọi mọi người lại bên mình, để bé kể những câu chuyện cho họ, để chia sẻ niềm vui. Và khi mọi người xung quanh đều vui thì bé không thể không vui được. Và nếu họ không nhớ

ngày sinh của bé, thì càng tốt chứ sao, bé có thể rủ họ đi chơi khi nào bé thích và nói rằng đó là sinh nhật của bé. Không trách móc hay phán xét ai cả là bé đã cho phép ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới mọi người. Và vậy mà bé xứng đáng được tồn tại và yêu thương."

Sự sợ hãi của chúng ta không chỉ dừng lại ở chính mình mà còn lây nhiễm qua mọi người, mọi vật xung quanh mình. Và sự sợ hãi ấy sẽ lan truyền cho tới khi một ai đó xuất hiện và đánh tan nó bằng Tình yêu vô điều kiện của mình thì sự lan truyền ấy mới chấm dứt.

Con trai bé bỏng của người sếp vớ được cây bút màu thần kỳ của mình, hắn chạy nhảy khắp nơi và để lại câu chuyện của mình trên tường, trên sàn và mọi bề mặt mà hắn có thể đặt tay lên. Vợ sếp vừa nấu bữa sáng vừa càm ràm bực bội, và nấu nên một bữa sáng đậm đà tiếng chửi.

Đóng cửa cái rầm, người sếp lên xe đi đến công ty của mình. Những sai sót của nhân viên từ bé bỗng hóa ra to, cuối ngày mọi người phải tăng ca làm thêm giờ. Tan sở về nhà trễ, cô nhân viên gọi điện cho chồng và quát: "Nhờ anh qua nội đưa con về nhà, sao giờ này còn chưa thấy hai cha con đâu, suốt ngày cứ bạn với bè là sao". Khi hai cha con về tới nhà thì bàn ăn đã sẵn sàng nhưng không ai đói cả vì mọi người đều no nê sự bực bội trong người cả rồi. Trời vào khuya, cô nhân viên tức quá bèn mở cửa và đem đĩa đồ ăn đi đổ. Dưới bóng đèn đường, cô nhân viên thấy hai cha con đi ăn xin, mặt mày hốc hác với đôi chân nhấc đi từng bước mệt nhoài. Thấy thế, cô không nỡ đổ đồ ăn đi và đem chúng cho hai cha con ăn. Và lời nói cảm ơn, ánh mắt cảm động của hai cha con đã đánh tan đi sự sợ hãi trong người cô...

6. BÉ THÍCH HAY GANH TỊ



Để biết được một vật có tồn tại tương đối so với vật khác hay không, vật đó phải khác với các vật còn lại. Đứa bé trong ta có nhiệm vụ như vậy, làm sự tồn tại của ta khác biệt so với sự tồn tại của người khác bằng hai trạng thái: Hơn và kém.

Dưới góc nhìn của đứa bé trong ta, nếu như hai cá thể mà giống nhau, thì sự tồn tại của một trong hai cá thể đó trở nên vô nghĩa. Cảm giác hơn và kém đều nằm trong vùng cảm xúc sợ hãi, là hai cảm giác có mục đích làm tăng cường sự khác biệt của cơ thể ta so với những cơ thể khác nhằm bảo vệ tính chất tồn tại của cơ thể ta trong một môi trường.

Hơn và thua, nói đơn giản hơn thì đó là phương pháp so sánh. Trong cuộc sống tương tác hằng ngày, đứa bé trong ta luôn luôn so sánh bản thân mình với người khác, với những chuẩn mực xã hội. Bằng cách so sánh và luôn muốn hơn

người khác, đứa bé xác định được vị trí của cơ thể ta trong môi trường và bảo vệ tính tồn tại an toàn của cơ thể ta. Càng hơn nhiều người, đứa bé trong chúng ta càng an tâm, nhưng đứa bé lại luôn sợ hãi rằng mình sẽ dễ dàng bị rớt lại và vậy mà vòng tròn "hơn, hơn nữa, hơn mãi" không bao giờ có điểm kết. Vậy nên, những cảm xúc sợ hãi tạo ra sự ghen tị, buồn bã, bực bội,... đều có mục đích tốt cả, chúng được thiết kế ra để giữ chúng ta không bị rớt lại sau cùng, không bị đi lạc hay bị ăn thịt bởi kẻ thù rình rập xung quanh.

"Cảm ơn bé vì cảm xúc ghen tị và bực bội này. Cảm ơn bé vì mong muốn bảo đảm sự an toàn cho cơ thể này, để ta có thể tiếp tục trải nghiệm cuộc sống tuyệt vời nơi đây. Bé thấy đấy, không ai có thể làm hại được cơ thể này cả nếu như ta không cho phép. Thức ăn nơi đây cũng thật sự quá nhiều, cơ thể này của bé khó có thể chết đói

được. Ta cảm ơn và yêu thương bé".

Giờ chúng ta thấy được rằng đứa bé trong ta trở thành điểm yếu của chúng ta và dễ dàng bị người khác điều khiển. Quảng cáo và truyền thông hoạt động dựa trên nền tảng nghiên cứu tâm lý con người, cụ thể là nghiên cứu cách hoạt động của đứa bé trong chúng ta. Họ biết cách nhấn nút kích thích đứa bé và điều khiển ta mua sản phẩm và dịch vụ của họ. Những quảng cáo luôn mang những thông điệp rõ ràng hoặc ẩn hiện mà nói rằng nếu ta mua và sử dụng sản phẩm ấy, chúng ta sẽ được nhiều người công nhận và đưa ta lên tầng lớp cao trong xã hội.

Đứa bé trong ta ghen tị với những "thành công" của người khác, đó là những định nghĩa "thành công" được tạo dựng từ những đứa bé của những người khác trong xã hội. Đó là vị trí cao thấp, đó là bằng cấp, đó là tiền bạc, đó là

người yêu, đó là gia đình... Như chúng ta đã biết, bất kì định nghĩa nào được tạo dựng nên từ đứa bé trong ta đều để lại cho ta nỗi đau và sự sợ hãi.

"Tất cả mọi thứ bên ngoài bé, đồ ăn, tiền bạc, nhà cửa, sách vở, nghệ thuật, ngôn ngữ, tri thức,... tất cả đều là công cụ để đưa chúng ta đến một cái đích mà thôi, đó là hạnh phúc và sáng tạo. Dù bé có tất cả hay bé có rất ít, tiếng cười và niềm vui của bé cũng đều như vậy cả và không hề khác so với bất kì ai. Ta có những thứ nhất định ta muốn trải nghiệm và ta sẽ trải nghiệm thứ đó với những cách khác so với người ta. Vậy nên những thứ bé có là những thứ bé cần, nếu bé không có là bé chưa cần tới chúng mà thôi. Và nếu những món đồ đã từng giúp bé vui vẻ bị mất đi thì chẳng sao cả, vì với những thứ xung quanh bé thay đổi thì những niềm vui mới và cách trải nghiệm mới sẽ đến. Không sao cả nếu bé ghen tị

hay bực bội. Ta cảm ơn và yêu thương bé."

Trong kho ký ức về tuổi học trò, chúng ta thường có những người bạn có học lực kém nhất lớp nhưng lại luôn quậy phá nhất trường. Với những cái hiểu sơ bộ về đứa bé trong ta đến lúc này, bạn có thể hiểu được vì sao "học dốt" luôn đi đôi với quậy phá không?

Như đã nói, mỗi chúng ta có con đường đi tìm tình yêu của riêng mình, mỗi người có công cụ bên trong và bên ngoài riêng biệt để trải nghiệm những cái mình cần. Vì lý do đó, khi chúng ta áp dụng một hệ thống giáo dục chung cho tất cả mọi người thì sẽ có người đứng trước và sẽ có người đứng sau.

Khẩu hiệu của xã hội chúng ta là "Công bằng – Bình Đẳng – Văn Minh" nhưng ngay trong hệ thống giáo dục lại chia thành tầng lớp học sinh

"đáng tồn tại" và tầng lớp "không đáng tồn tại". Đó chẳng phải là phân biệt đối xử đó sao.

Hệ thống giáo dục của chúng ta không sai, mà chỉ là thiếu tính tôn trọng tính cá thể và thừa chế độ tưởng thưởng. Nhiệm vụ của giáo dục là nên dạy dỗ mỗi chúng ta biết cách đối xử với bản thân mình ngay từ khi còn bé, trân trọng khả năng và ước muốn của mỗi người. Hệ thống giáo dục của chúng ta thì chưa làm được điều đó mà còn làm mỗi chúng ta cảm thấy áp lực nặng nề, làm đứa bé trong ta luôn phát tín hiệu sợ hãi vì mối đe dọa đến sự tồn tại cơ thể luôn trực chờ. Nếu chúng ta học giỏi và được tưởng thưởng, đứa bé trong ta cảm thấy được xứng đáng tồn tại và luôn làm tốt công việc của mình, nghĩa là học sinh giỏi thường giữ được danh hiệu của mình. Nếu chúng ta "học dốt", sự phê bình và la mắng của người khác làm đứa bé trong ta sợ hãi và làm

bản thân thấy không xứng đáng được tồn tại.

Sự ghen tị trong học tập mang lại hai kết quả. Một là, nếu chúng ta có khả năng và chịu khó, sự ghen tị sẽ là nguồn cảm xúc động lực giúp chúng ta tiến bộ hơn trong học tập để đạt được sự tuyên dương và công nhận; lúc này đứa bé trong ta hoàn thành nhiệm vụ của mình, đảm bảo sự tồn tại của cơ thể ta. Hai là, nếu cố gắng và không làm được, sự sợ hãi đứa bé phát ra sẽ dùng những cách khác để có thể thu hút được sự chú ý và công nhận của người khác: Gây gổ đánh nhau, vi phạm nội quy, nói tục chửi thề,... và trong hoàn cảnh này, đứa bé trong chúng ta cũng vẫn hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình và đảm bảo sự tồn tại của cơ thể ta.

Chúng ta hãy tưởng tượng, có một nền giáo dục mà ở đó chú trọng phát triển tính cá thể và không có tưởng thưởng. Không tưởng thưởng,

không áp lực đầu ra, thì mỗi chúng ta sẽ tập trung học tập và vui vẻ thực hành trong mọi môn học. Chúng ta sẽ phát triển và kết nối tốt với cơ thể cảm xúc của mình nếu môi trường học tập và thực hành không có bất kì sức ép nào.

Kết nối tốt với cơ thể cảm xúc sẽ tạo nền tảng cho trí thông minh cơ thể của chúng ta, cho chúng ta cảm tính và phản xạ tốt trong những công việc mà ta làm sau này: Nấu ăn, ca hát, điêu khắc, nhảy múa,... Trong tất cả các môn học, chỉ cần ngôn ngữ và khoa học cơ bản là bắt buộc, các môn học còn lại và ngôn ngữ, khoa học nâng cao thì chúng ta nên được tự do lựa chọn theo mong muốn của mình. Những môn học mà chúng ta yêu thích là những điều chúng ta có khả năng; những môn học này sẽ là công cụ để chúng ta sáng tạo và trải nghiệm những cái chúng ta mong muốn trong cuộc sống sau này.

Theo đó, chúng ta thấy được một sự thật rằng mỗi chúng ta sẽ chỉ làm được một hay một số việc nhất định trong xã hội mà thôi, vậy tại sao ngay từ đầu chúng ta phải học lượng kiến thức để trở thành một người có thể làm được tất cả mọi việc trong xã hội chứ. Chúng ta đã cố gắng để trở thành một người mà khó có thể tìm được trên quả đất này. Điều đó thật thú vị đúng không.

Bước qua tuổi 18, sau 12 năm học, mỗi chúng ta bước vào đại học, cao đẳng với ít nhiều hành trang kiến thức và kỹ năng nhưng với ba lô sợ hãi to đầy. Nền giáo dục đã để lại trong chúng ta những đứa bé đầy bất an và sợ hãi, trong khi chúng ta là những người sẽ tiếp tục giữ gìn xã hội này vận động và phát triển.

Với đứa bé bất an bên trong, chúng ta dùng vật chất, địa vị, người khác bên ngoài để trấn an cho sự tồn tại của cơ thể ta. Lợi dụng những đứa

bé trong ta, những thứ hàng hiệu bắt đầu xuất hiện để dụ dỗ và hấp dẫn đứa bé trong ta. Cuộc chạy đua vật chất của chúng ta làm môi trường ngày càng ô nhiễm, tự nhiên ngày càng hủy bại, nạn bóc lột người lao động ngày càng gia tăng, động thực vật diệt vong ngày càng nhiều,...

Chúng ta hãy thôi đổ lỗi cho người khác, thôi đợi chờ người khác đến giải quyết vấn đề và thôi thờ ơ với những vấn đề trong xã hội. Mỗi chúng ta đều góp phần vào những vấn đề ấy, và chúng ta không cần phải đi đâu hay làm gì với những vấn đề đó cả. Nguồn gốc của những vấn đề ấy là ở trong mỗi chúng ta đây, chúng ta không hiểu đứa bé trong mình và đem quyền lực của mình đưa cho người khác.

Chúng ta hãy giữ những món đồ và vật chất ở vai trò là công cụ mà thôi, là những công cụ sẽ giúp chúng ta sáng tạo và trải nghiệm những gì

mình cần: Hạnh phúc và đam mê. Một khi chúng ta biến những món đồ hay vật chất thành yếu tố định nghĩa và xác định sự tồn tại của cơ thể ta, chúng ta biến món đồ thành thương hiệu và thương hiệu mang lại sự khổ đau vì nó được nuôi dưỡng bởi sự sợ hãi của mỗi chúng ta.

Được nuôi dưỡng và lớn lên trong một xã hội có nền tảng "hơn – thua" như thế, mỗi suy nghĩ của chúng ta trong cuộc sống dường như đều xuất phát từ sự bất an của đứa bé trong ta.

Nếu ta hay để ý suy nghĩ của mình, chúng ta sẽ thấy trong suy nghĩ hằng ngày của ta thường có những từ: Sai, xấu, lùn, ốm, mập, tật, tởm, gớm, mất dạy, ngu, dốt, bày đặt, bắt chước, khoe khoang,... Với những suy nghĩ vô thức như vậy, đứa bé trong ta làm cho ta cảm giác "hơn" người khác và theo đó xác định sự tồn tại của cơ thể ta.

Văn hóa và giáo dục đã dạy cho chúng ta từ bé rằng cái thiện luôn thắng cái ác, mà cái thiện thì thường xinh đẹp và cái ác thì thường xấu xí ở vẻ bên ngoài, và những thông điệp đó ăn sâu vào đứa bé trong ta và làm đứa bé trong ta nghĩ rằng: Phải có vẻ đẹp bên ngoài thì mới xứng đáng được tồn tại. Và vẻ đẹp bên ngoài đó thì khác nhau ở mỗi nền văn hóa và thời kỳ khác nhau, được tô vẽ qua hình ảnh, câu truyện và tới ngày hôm nay là quảng cáo và truyền thông.

"Dù hình dáng bên ngoài của bé, hành động của bé thế nào đi nữa, ta vẫn sẽ yêu bé như thế. Dù người khác có vẻ ngoài thế nào đi chăng nữa, hành động thế nào đi chăng nữa thì họ cũng vẫn xứng đáng tồn tại giống như bé vậy. Cảm ơn họ đã xuất hiện trước mặt ta, đã hành động như thế, để ta thấy được rằng ta vẫn chưa yêu thương bé trọn vẹn, để bé thể hiện sự bất an của mình. Cảm

ơn bé vì chỉ muốn bảo vệ sự tồn tại của cơ thể này. Ta yêu bé và gửi tình yêu tới họ”.

Viết ra như thế và lặp đi lặp lại như vậy để chúng ta có thể hiểu và ngấm được, và khi chúng ta đọc những dòng ấy thì đứa bé bên trong chúng ta cũng sẽ nghe thấy.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta hãy thường xuyên để ý cảm xúc và suy nghĩ của mình, mỗi khi có những suy nghĩ và cảm xúc xuất hiện từ sự sợ hãi của đứa bé trong ta thì hãy hít một hơi thật sâu và cảm nhận hơi thở của mình; và chúng ta có thể dùng một cách suy nghĩ khác:

“Tôi yêu bạn” (Cảm ơn họ đã xuất hiện và chỉ cho ta thấy sự bất an của đứa bé trong ta)

“Tôi yêu bạn” (Cảm ơn bé vì mong muốn bảo vệ sự tồn tại của cơ thể ta)

"Tôi yêu bạn" (Ta gửi tình yêu tới đứa bé trong họ vì họ chưa thể làm được điều đó và thể hiện sự bất an của đứa bé trong mình ra bên ngoài, qua so sánh, phán xét, bực bội, giận dỗi,...)

"Tôi yêu bạn" (Ta yêu bé và bé luôn xứng đáng được tồn tại)

...

Ngày hôm nay, chúng ta biết ơn vì tất cả những điều "tiêu cực" trong xã hội và trong những hệ thống xã hội của chúng ta. Sống giữa những điều đó, chúng ta đã trải nghiệm được rất nhiều thứ và học được không ít bài học. Chúng ta đã có những ký ức tuổi học trò thật đẹp mà mỗi lần nhắc lại đều làm ta không khỏi bồi hồi, hay là những ký ức "xấu hổ" làm ta bật cười đỏ mặt không ngớt.

Và chúng ta cảm ơn tất cả những vấn đề đã hiện lên thật rõ để chúng ta nhìn thấy vấn đề cốt lõi là từ trong mỗi chúng ta mà ra. Sẽ không có chiến lược, công trình hay công nghệ nào có thể chữa trị được căn bệnh đã thành hình nếu chúng ta không hiểu căn bệnh ấy từ đâu mà ra, chữa hết rồi thì những căn bệnh ấy cũng sẽ xuất hiện lại cả thôi. Trước khi yêu được thế giới, yêu được mẹ Trái Đất, mỗi chúng ta phải hiểu và yêu lấy được chính bản thân của mình cái đã, bạn có đồng ý không?

"Mỗi người có con đường phát triển riêng của mình, tới nơi trước hay sau không làm chúng ta xứng đáng được tồn tại hơn người khác. Tất cả chúng ta đều như nhau và chúng ta có mọi thời gian trong vũ trụ này. Họ có thể làm bất kì những gì họ muốn, mua bất kì cái gì họ ưa, tất cả đều được cho phép và họ có quyền lựa chọn cũng

giống như ta vậy. Nếu với những hành động và ước muốn như thế có thể làm đứa bé trong họ cảm thấy an tâm hơn về sự tồn tại của cơ thể họ thì điều đó thật tốt cho họ. Bằng cách để họ làm những thứ mình muốn, ta và bé đã gửi Tình yêu vô điều kiện tới họ và tới đứa bé trong họ, ta cảm ơn bé vì điều đó. Tình yêu vô điều kiện bé gửi cho họ là minh chứng chứng minh sự xứng đáng tồn tại của bé đó. Và không sao cả nếu bé vẫn còn phán xét họ, bởi như vậy ta mới biết ta vẫn chưa yêu thương bé trọn đầy và để bé kiếm tìm sự công nhận từ bên ngoài. Cảm ơn họ đã cho ta biết điều đó. Ta yêu bé."

7. BÉ ĐỪNG KHÓC NỮA, MẸ ĐÂY RỒI



Ngược lại với cảm giác "hơn" người khác, đứa bé trong ta dùng cảm giác "thua" người khác cũng để xác định sự tồn tại của cơ thể ta trong xã hội. Tín hiệu được tạo ra từ sự sợ hãi đó tạo thành những cảm xúc được gọi với những cái tên quen thuộc: Buồn bã, hụt hẫng, cô đơn, trống trải, xấu hổ, hổ thẹn,...

Như chúng ta đã biết ở phần trước, đứa bé trong ta tạo ra những cảm xúc có nguồn gốc sợ hãi này như là những động lực để chúng ta có thể thay đổi tình huống hiện tại ta đang ở trong. Khi đó, chúng ta sẽ cố gắng và tìm cách nào đó để thay đổi tình huống hiện tại, để trở nên "tốt hơn" (theo cách định nghĩa của văn hóa và xã hội của chúng ta). Nhưng nếu như sự cố gắng của đứa bé trong ta không thể làm thay đổi hiện trạng mà cơ thể ta đang ở trong, đứa bé sẽ dùng chính những cảm xúc sợ hãi này để xác định sự

tồn tại của cơ thể ta, làm chúng ta luôn cảm thấy mặc cảm, thấp kém và vô dụng. Miễn là chỉ cần làm ta khác biệt với những người xung quanh thì đứa bé trong ta đã hoàn thành nhiệm vụ của mình: Xác định vị trí và sự tồn tại của cơ thể ta trong môi trường.

"Không sao cả bé à, vì luôn đi với bạn bè mà ta quên mất không dành tình yêu cho bé. Chỉ khi họ đi chơi không rủ ta, ta mới nhận ra ta chưa bao giờ nhìn ngó tới bé. Bé cứ bực bội và buồn bã, không sao cả, vì như thế ta mới biết ta đã dùng những người bạn của mình để làm bé an tâm về sự tồn tại của cơ thể ta. Cảm ơn những người bạn đã để lại ta "ở sau" và để ta nhận ra điều đó. Ta yêu bé, và bé biết đấy, bé luôn xứng đáng được tồn tại vì bé đang ở đây đây này."

"Bé có nhớ không, tất cả mọi thứ chỉ là công cụ để chúng ta trải nghiệm và tìm kiếm con

đường đi đến sự an bình và hạnh phúc đó thôi. Nếu như hành động và vẻ ngoài của bé có làm họ cười thì chúng ta đã đạt tới cái đích cần tới rồi. Nếu như bé xấu hổ, không sao cả, vì nhiêu đó ta biết rằng ta chưa yêu bé đủ đầy để bé có thể cảm thấy an toàn về sự tồn tại của cơ thể ta. Cảm ơn họ vì đã cho ta biết được điều đó. Ta yêu bé dù hành động, vẻ ngoài của bé có đúng "chuẩn mực xã hội" hay không. Nếu họ cười vui, ta cảm ơn bé vì Tình yêu vô điều kiện ấy bé dành cho họ. Nếu họ cười nhạo để đứa bé trong họ cảm thấy "hơn", để đứa bé trong họ cảm thấy an toàn hơn về sự tồn tại của cơ thể họ thì bé hãy cứ để họ làm như vậy, bé đừng phản kháng gì cả. Bằng cách ấy chúng ta đã gửi Tình yêu vô điều kiện tới họ và đứa bé trong họ. Cảm ơn và yêu bé."

Từ cảm giác cô đơn và buồn bã, nếu chúng ta không vượt qua được bằng cách thông thường

như: Cố gắng học tập, làm việc, "sửa lỗi" và cố gắng kết nối lại với mọi người (cách đứa bé xây dựng lại mối quan hệ mới với những người và vật xung quanh để xác định sự tồn tại của cơ thể ta, với cách này chúng ta sẽ nhanh chóng lại rơi vào trạng thái cô đơn, buồn bã trở lại vì đứa bé trong ta chỉ tạo lại một hệ quy chiếu mới để xác định sự tồn tại của cơ thể ta), và nếu chúng ta cũng không tìm cách để trò chuyện, chấp nhận và học cách yêu thương đứa bé trong ta thì đứa bé trong ta sẽ dùng cách: Khẳng định một điều khác để gián tiếp phủ định sự sợ hãi của mình, rằng là đứa bé không có sự sợ hãi đó ở bên trong.

Việc đứa bé trong ta không dám chấp nhận sự sợ hãi đó bởi vì nếu ta chấp nhận sự sợ hãi đó thì có nghĩa là chúng ta sẽ trở thành "kẻ ác" và "kẻ ác" thì không đáng được tồn tại, và vậy mà cơ thể ta sẽ được coi như là đã chết.

Nếu đứa bé trong ta rơi vào tình trạng ấy, chúng ta sẽ dễ dàng nhận thấy ở chính bản thân mình và người khác:

"Đi đông người sẽ làm ta không thể tương tác được với những người khác xung quanh, ta sẽ không quan sát được nhiều như khi đi một mình – Cảm thấy sexy".

"Họ đi học cho nhiều thế làm gì nhỉ, bằng cấp bây giờ không biết có giá trị bao nhiêu nhưng tiền bỏ ra thì quá nhiều".

"Cần chi phải đi nước ngoài, Việt Nam cũng có [...] mà – Cảm thấy tự hào" (Chụp một tấm hình minh chứng cho điều đó).

"Tình yêu không tan vỡ là tình yêu không đẹp" (Gắn một câu trích dẫn, hình ảnh hay đoạn phim gì đó).

"Không cần ai giúp, đẩy xe 5km – Cảm thấy mạnh mẽ" (Chụp hình chiếc xe máy thủng lốp).

...

Không ít lần chúng ta đã viết như thế, nhưng đừng khó chịu vì không sao hết cả, chỉ là đứa bé trong ta đang muốn nói với ta rằng: "Sao hoài mà không nói chuyện với bé vậy…".

Với muôn vàn những cách thể hiện như vậy, đứa bé trong ta đi tìm sự công nhận của người khác và vật khác bên ngoài. Đứa bé trong ta khẳng định để gián tiếp phủ định những sự sợ hãi bên trong: Nỗi đau, sự cô đơn và buồn bã. Và bằng cách đó, nỗi đau buồn hay sự cô đơn trở thành một phần của cơ thể ta mà không còn đơn giản chỉ là cảm xúc nữa. Và chúng ta không thể chữa lành cơ thể nỗi đau ấy cho tới khi thật sự chấp nhận và thành thật với đứa bé trong ta.

“Đi xem phim với người khác cũng hay rắc rối, mua vé giùm và người ta còn đến trễ nữa chứ. Đi xem một mình thiệt là tuyệt. – Cảm thấy tự do”

“Làm con trai thật là quá dễ dàng, ta sẽ chẳng bao giờ muốn làm con trai” (Có những sự sợ hãi xuất phát từ việc làm một người phụ nữ như là “trọng nam khinh nữ” chẳng hạn, làm đứa bé trong ta bất an về sự tồn tại của cơ thể ta, và tình huống đó quá khó để thay đổi)

Mô hình khẳng định để phủ định này của đứa bé còn có thể mở rộng sang các kiểu tương tự khác như nơi sinh sống hay vai trò của cá nhân trong xã hội:

“Sống ở đó thì cuộc sống quá dễ dàng và không mấy thú vị” (Sống ở đây thì đứa bé trong ta không an tâm về cơ thể ta vì hiện trạng văn hóa, xã hội).

“Làm nhân viên công ty đó thì nhàn quá, sẽ không học được nhiều thứ nếu môi trường dễ dãi như vậy” (Đứa bé trong ta thấy bất an về môi trường ta đang làm: Làm việc nhiều, lương ít,...).

Bằng cách cố gắng “đẹp hơn” ở bên ngoài (vì vẻ đẹp được nhiều người chú ý), đứa bé trong chúng ta cố gắng khẳng định rằng cơ thể này vẫn xứng đáng tồn tại để che đi một sự sợ hãi nào đó bên trong: Đau buồn, giận dỗi, cô đơn,... Lúc đó, chúng ta có xu hướng chăm chút bản thân mình hơn về vẻ ngoài, cách ăn mặc, mua sắm vật dụng và mong muốn thể hiện điều đó cho người khác thấy.

Với cách khẳng định là nếu “xinh đẹp” và “thời thượng” thì sẽ được người khác chú ý và công nhận, đứa bé trong ta dùng vẻ ngoài để làm “tăng” sự xứng đáng tồn tại của cơ thể ta, để che đi sự thật là chúng ta chưa yêu thương đứa

bé trong mình đủ đầy, chưa chấp nhận sự sợ hãi của bản thân mình mà vẫn xem người khác, vật khác là lý do tạo nên những sự sợ hãi trong ta.

Qua thời gian dài, nền văn hóa và giải trí của chúng ta đã dạy cho chúng ta rằng nỗi đau trong ta là do người khác gây ra, nhưng thực chất sự sợ hãi đó luôn ở trong ta và là một phần không thể thiếu của ta. Và do chúng ta chưa hiểu và chưa yêu được đứa bé trong ta nên sự sợ hãi ấy trở nên mất kiểm soát và ảnh hưởng rất nhiều tới con đường theo đuổi đam mê của mỗi chúng ta.

"Không ai gây cho bé nỗi buồn, cô đơn hết cả, chỉ là ta chưa yêu thương bé vẹn đầy đó thôi. Người khác đến và yêu thương chúng ta vô điều kiện, cho chúng ta sự hạnh phúc và niềm vui sướng. Trong sự vui sướng do người khác mang lại, ta đã quên đi tình yêu dành cho bé, để bé dùng sự có mặt của người khác, vật khác để làm

yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Để họ đi rồi, sự sợ hãi cao độ trong bé xuất hiện.

Cảm ơn họ cho ta thấy rằng ta chưa yêu bé đủ nhiều. Cảm ơn bé vì những cảm xúc đau khổ, cô đơn ấy, vì bé chỉ muốn bảo vệ cơ thể này, chỉ muốn cơ thể này được đối xử xứng đáng và như thế thì bé mới cảm thấy xứng đáng được tồn tại. Bé vốn dĩ đã xứng đáng được tồn tại, người khác hay vật khác không thể cho thêm hay lấy bớt điều đó của bé được. Bé vốn đẹp rồi, cái đẹp của bé không bao giờ có thể thay đổi, còn cái đẹp bé muốn người khác công nhận kia rồi sẽ thay đổi theo thời gian và không gian. Tình yêu vô điều kiện của ta và bé dành cho người khác vẫn không bao giờ thay đổi và mất đi được, đó là mong muốn người khác được vui vẻ và hạnh phúc. Và Tình yêu vô điều kiện của người khác dành cho bé cũng y chang như vậy. Ta cảm ơn và yêu bé."

...

Tại sao đứa bé trong ta lại rơi vào trạng thái tự đánh lừa chính mình như vậy? Để hiểu được điều đó, chúng ta sẽ phải quay lại về với những câu chuyện như Tấm Cám, Thạch Sanh, Thánh Gióng,... Những câu chuyện về bản chất thì không có gì sai nhưng đã làm đứa bé trong chúng ta thừa nhận một điều rằng: Cái xấu là sai, là không đáng tồn tại và luôn bị giết chết hay trừng phạt ở cuối những câu chuyện. Với sự thừa nhận đó ngay từ khi còn bé, đứa bé trong ta xem sự sợ hãi là "sai trái" và nếu như đứa bé trong ta chấp nhận sự sợ hãi đó thì đồng nghĩa với việc: Cơ thể ta không đáng tồn tại và sẽ bị giết chết ở một lúc nào đó. Và đó là nguyên nhân mà đứa bé trong ta sợ hãi chính sự sợ hãi của mình.

Sự sợ hãi của đứa bé trong ta được thiết kế ra để giúp bảo vệ sự tồn tại của cơ thể ta, nhưng rồi

sự sợ hãi đó lại trở thành mối nguy hiểm tới sự tồn tại của chính cơ thể ta dưới tác động của văn hóa và xã hội. Chúng ta sợ hãi chính sự sợ hãi của mình, và điều đó tạo nên một khái niệm mà chúng ta hằng biết: Sự lừa dối. Đứa bé đánh lừa chính mình để mà không phải chấp nhận sự sợ hãi trong mình, và nếu chấp nhận thì chúng ta sẽ trở thành "kẻ xấu, kẻ ác" và sẽ bị tiêu diệt.

Đó là lý do chúng ta thường nói dối những điều mà chúng ta không dám chấp nhận, vì nếu như chấp nhận thì đứa bé trong ta sẽ coi hành động đó là "sự tự sát" đối với cơ thể ta.

"Không có chân không thì vật chất không thể tồn tại. Không có sự sợ hãi thì bé cũng không thể tồn tại. Như thế, ta yêu tất cả những gì mà tạo nên bé. Sự sợ hãi chính là Tình yêu vô điều kiện của bé dành cho cơ thể này, để bảo vệ cơ thể này khỏi mọi nguy hiểm. Và sự hạnh phúc của bé

chính là Tình yêu vô điều kiện mà bé dành cho người khác. Ta yêu bé, yêu mọi xúc cảm mà bé gửi cho ta. Sự hạnh phúc của bé cho ta biết rằng ta đang đi đúng con đường đam mê của mình. Và sự sợ hãi của bé cho ta biết cách mần mò quay lại đúng con đường đam mê của mình và còn cho ta biết rằng ta vẫn chưa yêu bé vẹn đầy. Ta cảm ơn và yêu thương tất cả mọi thứ từ bé."

...

Khi chúng ta nghĩ tới bất cứ điều gì trong đầu, chúng ta đều tạo ra năng lượng cho điều ấy có thể xảy ra. Chúng ta có thể gọi đó là "Sức mạnh của niềm tin", hay như nếu ta là những con người của khoa học thì hãy gọi đó là "Động năng lượng tử của suy nghĩ".

Chúng ta không thể làm được một điều gì đó nếu như chúng ta không nghĩ tới và không mong

muốn điều đó xảy ra. Sự sợ hãi cũng vậy, khi chúng ta sợ hãi chính sự sợ hãi của mình, chúng ta vun rót năng lượng cho sự sợ hãi ấy xảy ra trong tương lai. Giống như việc một đứa trẻ bị la mắng vì làm hỏng đồ, sự sợ hãi sợ bị la mắng sẽ làm hắn hết lần này tới lần khác làm sự việc cũ tái diễn.

Chúng ta cần hiểu rằng không có gì trong vũ trụ này là sai trái cả, mọi thứ được tạo ra một cách hoàn hảo và vẹn toàn. Cơ thể chúng ta cũng vậy, mọi khía cạnh và bộ phận được tạo ra với sự chăm chút tỉ mỉ. Một khi chúng ta chấp nhận và trân trọng sự sợ hãi của đứa bé trong ta, chúng ta đã dùng Tình yêu vô điều kiện của mình để biến những sự sợ hãi thành tình yêu, khi đó thì sự sợ hãi sẽ không còn gây ra đau khổ, chết chóc hay lừa dối nữa. Cũng như sự sợ hãi sẽ không còn làm chủ suy nghĩ và hành động của chúng ta

nữa, và chúng ta sẽ thực sự cho phép mọi cung bậc cảm xúc chạy trong cơ thể mình.

Khi cảm thấy tức giận, ghen tị, buồn bã, cô đơn... chúng ta hãy chấp nhận rằng đó là sự tức giận, ghen tị, buồn bã, cô đơn... Và hãy cảm nhận hơi thở và nhịp đập của cơ thể mình, cảm nhận cảm xúc chạy trong cơ thể mình với ý niệm: "Tôi yêu bạn... Tôi yêu bạn..."

Khi những suy nghĩ phán xét người khác hay phán xét chính bản thân mình xuất hiện, hãy mỉm cười, cảm nhận hơi thở mình và cảm nhận cảm xúc chạy trong cơ thể mình với ý niệm: "Tôi yêu bạn... Tôi yêu bạn..."

"Bé đã nói xấu người khác. Uhm, không sao cả bé à, giờ ta ở đây, yêu thương bé, từ nay bé không cần phải làm điều ấy nữa."

“Bé đã chửi bới người ta. Ta hiểu cả, không sao cả, từ nay trở đi, với tình yêu của ta, bé không cần làm thế nữa.”

“Bé đã nghĩ xấu, chê bai bạn bè và người khác. Mọi thứ vẫn ổn cả, bé đã làm như thế để ta biết rằng ta chưa yêu bé vẹn tròn. Ta yêu bé và ta ở ngay đây, bé không cần phải làm như vậy nữa.”

“Bé đã nổi giận như thế. Uhm, ta ở đây rồi, bé không phải lo lắng gì nữa và không cần nổi giận nữa đâu.”

“Bé cảm thấy cô đơn. Không sao cả, bé cứ khóc đi, có ta ở đây rồi, ta sẽ luôn ngồi cạnh đây, ở ngay bên bé và vì thế bé không cần phải thấy cô đơn nữa đâu.”

“Bé đã làm những điều không nên làm. Không sao cả bé à, nếu những việc đó sai với luật vạn vật thì bé đã không thể làm được rồi. Và vì bé

xứng đáng được tồn tại và xứng đáng được yêu thương nên bé được phép làm những điều đó. Bé được phép làm những điều đó để đánh thức ta, để ta thấy được mình đã lơ là bé quá lâu, đã để bé đi tìm tình yêu bên ngoài suốt quãng thời gian dài qua. Giờ ta ở đây rồi, bé không cần làm những điều đó nữa. Cảm ơn và yêu bé.”

8. AI MẮNG HAY ĐÁNH BÉ, LẠI MẸ THƯƠNG



Nếu như bạn là người mẹ, khi con mình đi học về và bắt đầu gào khóc vì bị cô giáo la mắng thì bạn sẽ làm gì. Nếu bạn gọi điện và mắng vốn cô giáo thì bạn chỉ làm khổ chính mình (để đứa bé trong mình bảo vệ sự tồn tại của cơ thể mình) và làm khổ con mình sau này mà thôi (phát triển đứa bé trong con mình: Dùng người mẹ để xác định sự tồn tại của cơ thể đứa con). Vậy cách nào là hiệu quả nhất?

-Mẹ đây, kể mẹ nghe xem đầu đuôi là sao?

-Cô giáo bảo con làm sai và mắng con

-Con làm sai như nào kể mẹ nghe

-Con không biết, con đâu có làm gì sai đâu

-Vậy để mẹ chỉ con, con không làm sai gì hết. Con làm đúng hết cả. Nín khóc xem nào. Kể mẹ nghe cái chuyện xảy ra sau cùng mà làm con bị mắng là gì?

-Bạn con bị té u đầu, cô giáo nói tại con sai

-Không, con đâu có làm SAI, con làm ĐÚNG đó chứ. Con làm cái SAI đó ĐÚNG cách hoàn toàn, nếu con không làm đúng cách thì cái sai đó không thể xảy ra, giờ kể mẹ tuần tự nghe xem con đã làm đúng như thế nào mà để điều đó xảy ra xem?

-Buổi trưa con ăn cơm... con đã lấy thêm một quả chuối giấu vào túi để chiều ăn... chiều con đang học vẽ, cô giáo không có ở lớp, con lấy ra ăn... sau đó con bỏ vỏ chuối dưới sàn làm bạn chạy qua vấp té u đầu

-Con làm ĐÚNG từng bước còn gì, nhưng mà với cái SAI thì con phải làm SAI cách. Đối với cái đúng thì người ta phải dùng cách đúng để làm, với cái sai cũng vậy, ta sẽ dùng cách sai để làm cái sai đó. Vậy giờ lần sau để làm sai đi cái sai đó,

làm cái sai đó bị đứt công đoạn và không xảy ra nữa. Vậy con sẽ làm gì nào?

-Con sẽ ăn chuối luôn sau khi ăn cơm và không giấu chuối vào túi nữa... hoặc là con ăn xong bỏ rác vào thùng... hoặc là nếu không ăn con sẽ đem về cho mẹ ăn

-Nhớ vậy nhé, cái sai thì không nên làm đúng cách, thế nên cái sai mới không xảy ra được

...

Xã hội của chúng ta luôn luôn phát triển và thay đổi, trong đó có những quy tắc và cách thức làm việc nhất định mà chúng ta thống nhất với nhau để mọi thứ vận hành hài hòa với nhau. Hễ những việc làm của chúng ta mà làm cản trở và chậm lại dòng chảy ấy, thì chúng ta sẽ bị chửi mắng và trách móc bằng đủ mọi loại hình thức.

Cái “sai” ở đây nó không phải là thiện với ác nữa mà là sự quy ước do chúng ta tạo nên trong xã hội này để phân biệt giữa cái thúc đẩy và cái cản trở dòng chảy phát triển của xã hội. Nhưng “dòng chảy phát triển” của xã hội này cũng tương đối và thay đổi với mức độ Nhận thức của chúng ta qua mỗi thời kỳ. Chiều hướng dòng phát triển của xã hội có thể đúng với thời kỳ này nhưng lại sai với thời kỳ khác. Vậy nên “sai” và “đúng” là hai khái niệm chúng ta tự đặt ra để giúp chúng ta biết cách cư xử với nhau trong cuộc sống chứ không phải là bản chất thật sự của vạn vật.

“Sai” và “đúng” không phải là bản chất tồn tại của sự vật, nhưng qua giáo dục và đào tạo, đứa bé trong ta dùng hai yếu tố này để quyết định sự xứng đáng tồn tại của cơ thể ta. Vì thế mà khi người khác bảo chúng ta sai rồi hay làm sai điều gì đó, đứa bé trong ta bắt đầu phát đi những tín

hiệu sợ hãi.

Theo đó mà chúng ta bực bội đáp trả hoặc phàn nàn, kêu ca với người khác để đứa bé trong ta bảo vệ sự tồn tại của cơ thể ta. Kêu thì kêu, ca thì ca, mà vấn đề thì vẫn cần phải giải quyết đó.

Chúng ta thường hay bực bội bởi vì ta đã bỏ ra một khoảng thời gian để làm thứ gì đó và sau cùng rồi thứ đó lại đem bỏ sông bỏ biển. Chúng ta hành động như vậy phần lớn là vì sợ thời gian trôi qua, sợ lãng phí thời gian, nhưng rồi lại bực bội và càm ràm để làm lãng phí thêm thời gian. Như vậy, chúng ta mâu thuẫn với chính sự sợ hãi của mình quá mà, nếu như tiếc nuối thời gian thì chúng ta hãy chui đầu vào để chỉnh sửa ngay, càm ràm làm chi để rồi tổn hao nhan sắc nhỉ.

Khi ở trong trạng thái sợ hãi (bực bội, giận dỗi,...) chúng ta thường nghĩ không thông gì cả

bởi vì mọi năng lượng trong người đang được đứa bé dùng để bảo vệ sự tồn tại của cơ thể ta. Nên thông thường, sau khi chửi bới, kêu trời kêu đất mệt mỏi rồi thì chúng ta mới bình tĩnh quay trở lại công việc. Để thay đổi điều này, chúng ta hãy áp dụng câu chuyện ở trên đó vào mọi vấn đề ta gặp. Mỗi khi ai bảo ta làm sai điều gì đó, hãy nhớ nói với bản thân mình: "Bé làm ĐÚNG mà, ĐÚNG rồi, làm sai với cách ĐÚNG hoàn toàn".

Với cách nhìn "Ta đã làm đúng" như thế, đứa bé trong ta không phải ra sức bảo vệ sự tồn tại của cơ thể ta, chúng ta sẽ bình tĩnh và nhìn nhận vấn đề. "Bé đã làm đúng thế đó, trình tự và quá trình như thế đó", và đó là cách chúng ta nhìn lại trình tự công việc mình đã làm và sau cùng chỉ còn là: "Bé chỉ cần làm sai theo cách sai nữa thôi là được".

Khác với động vật, chúng ta có đứa bé bên trong giúp ta trải nghiệm thời gian, ghi nhớ quá khứ và dự trù tương lai. Vì vậy mà chúng ta có một căn bệnh mà không có ở động vật: Bệnh sợ chết.

Như chúng ta có nhắc tới ở phần trước, bởi vì tính chất muốn bảo vệ cơ thể ta của đứa bé bên trong nên đứa bé sẽ có căn bệnh "luôn sợ chết", từ đó sản sinh ra mọi định nghĩa trong xã hội đều có bóng dáng của căn bệnh đó.

Căn bệnh sợ chết của đứa bé trong ta tăng đột phá khi chúng ta bước vào thời kỳ "hại điện" mà chúng ta đang sống. Chúng ta được mở rộng tầm mắt, nhìn thấy toàn cảnh sự sống, chúng ta biết được lịch sử và bất cứ điều gì chúng ta mong muốn qua việc sử dụng internet. Bằng cách biết nhiều hơn, chúng ta thấy được cuộc đời của mình trở nên bé nhỏ vô cùng, và vậy mà sự sợ chết vì

tuổi già của đứa bé trong ta tăng lên.

So với con người của những thế hệ xưa, chúng ta hôm nay rất thiếu kiên nhẫn. Chúng ta sợ rằng một ngày, một tuần, một tháng trôi qua mà không học hay làm được gì. Chúng ta sợ cái ngày chúng ta đạt tới những mốc tuổi được tạo ra ngẫu nhiên bởi xã hội mà chưa đạt được "những chỉ tiêu yêu cầu" của mốc tuổi đó (sự bất an của đứa bé trong ta khi không được người thân, bạn bè hay người đời công nhận).

Với sự sợ hãi, sự thiếu kiên nhẫn trong học tập và làm việc, chúng ta luôn để tâm tới cái đích cần đạt mà sao lãng quá trình. Và sao lãng trong quá trình thì làm chúng ta sao lãng sự kết nối với cơ thể cảm xúc của mình. Không kết nối được với cơ thể cảm xúc của mình, chúng ta sẽ không bao giờ làm thành thạo và chuyên nghiệp được một

nghề gì cả.

Thời gian là tương đối và mỗi chúng ta cũng trải nghiệm thời gian theo một cách riêng của mình. Mỗi chúng ta có thể sống lâu hơn là mình có thể nghĩ đấy, bạn có tin không nếu chúng ta có thể sống tới 150 hay thậm chí là 200 tuổi. Và để làm được điều đó, chúng ta phải kết nối với đứa bé trong mình, kích hoạt trí thông minh cơ thể và "thoát khỏi thời gian".

Khái niệm "Thoát khỏi thời gian" hay còn gọi là "Sống trong hiện tại", và chúng ta đang học tập điều này đấy, nhưng với một cách tiếp cận khác và có thể ứng dụng vào cuộc sống chúng ta đang có hôm nay mà không phải thay đổi điều gì cả: "Tập yêu đứa bé trong ta".

Khi chúng ta yêu thương toàn vẹn đứa bé trong ta, đứa bé sẽ không còn dùng những điều

trong quá khứ để xác định sự tồn tại của cơ thể ta nữa và cũng sẽ không sợ hãi về sự tồn tại của cơ thể ta trong tương lai.

Tình yêu vô điều kiện của chúng ta dành cho đứa bé bên trong sẽ làm đứa bé an tâm vào sự tồn tại của cơ thể ta, và vậy mà nó sẽ không còn kiếm tìm người khác hay vật khác bên ngoài để trấn an mình nữa.

Không còn sao lãng, không còn quan trọng thời gian, ta sẽ đi tới những nơi ta cảm thấy cần đi tới, làm những thứ ta cảm thấy muốn làm, làm chưa được lần một thì lần hai, lần ba... và từng bước một tập yêu đứa bé trong ta, chúng ta sẽ đạt tới cái đích đó.

Khi Tình yêu vô điều kiện của ta dành cho đứa bé trở thành yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể ta, đứa bé sẽ buông đôi bàn tay bám vịn vào thời

gian, không gian và hình ảnh cơ thể ta mà được tạo dựng qua thời gian, không gian đó. Khi đó, chúng ta có làm một việc gì đó cho đến lần thứ mấy đi nữa thì đó vẫn chỉ là lần đầu tiên. Như vậy, chúng ta sẽ kết nối với cơ thể cảm xúc của mình, theo đó mà khái niệm thời gian được thay đổi cho bản thân ta một cách tương đối, và sự lão hóa của cơ thể ta sẽ chậm lại đáng kể.

Chúng ta không tin có người sống tới 200 tuổi bởi vì chúng ta chưa thấy họ được chiếu lên ti vi, báo đài hay chưa được khoa học công nhận. Họ là những người đã yêu được đứa bé trong họ, nên họ không còn cần ai công nhận về sự tồn tại của họ cả, họ chỉ ở chỗ họ cần ở và họ làm những việc họ cảm thấy muốn làm cho mình; cũng như họ hiểu được rằng mỗi người có một con đường và bậc thang tiến hóa riêng của mình.

Vậy nên không có một lý do nào để họ xuất hiện trước mặt chúng ta và nói rằng "Tôi sống đến 200 tuổi nè". Tương tự như vậy, sẽ không có một nhà cao tăng thật sự nào xuất hiện trước công chúng, báo đài và kêu gọi con người thay đổi hết cả.

Thế giới sẽ không thay đổi bởi một nhà lãnh đạo hay thủ lĩnh nào hết, mà thế giới sẽ thay đổi khi mỗi chúng ta thay đổi, và sức mạnh mà chúng ta nắm giữ trong hai tay mình là vô cùng to lớn, đó là sức mạnh của Đấng sáng tạo trao cho chúng ta khi chúng ta tham gia vào trò chơi sáng tạo này.

Sự nhỏ bé và vô dụng mà chúng ta cảm thấy hằng ngày là do những cá nhân thèm muốn quyền lực trên người khác đã reo rắc vào đứa bé trong ta qua giáo dục và phương tiện thông tin đại chúng, để đứa bé trong ta luôn tìm kiếm sự

công nhận từ bên ngoài. Và khi mỗi chúng ta bắt đầu nhận ra điều đó thì một thế giới mới đã bắt đầu thành hình rồi đấy.

"Ngày hôm nay, ta cảm ơn bé vì cơ thể vật chất này, dù nó có đủ thành phần hay khỏe mạnh như bao người khác hay không thì cũng đã cho phép ta trải nghiệm những niềm vui và tiếng cười ở nơi đây. Từ hôm nay, ta sẽ bắt đầu dùng tình yêu của mình dành cho bé. Dù ngày mai, bé có tức giận, buồn bã hay cô đơn thì cũng sẽ ít hơn ngày hôm qua bởi vì ta đã yêu bé hơn một ít. Mỗi ngày một ít, ta sẽ đút cho bé Tình yêu vô điều kiện của ta đến khi nào bé no vẹn đầy thì thôi.

Ta muốn có một cơ thể khỏe mạnh nhưng thật sự mà nói thì ta không biết điều gì là tốt cho cơ thể này cả bởi vì thông tin bên ngoài ta thì quá nhiều. Ta mong muốn và cho phép bé chọn

những thức ăn thức uống mà mình cần. Và thông qua cơ thể cảm xúc này, bé hãy gửi cảm tính và suy nghĩ cho ta về những thực phẩm mà bé cần, ở những nơi nào và ở những lúc nào. Có thể món ăn đó ta chưa từng ăn qua hay không thích ăn, nhưng ta tin rằng những chất dinh dưỡng trong đó sẽ cần cho sự cân bằng và phát triển của cơ thể ta, bởi vì ta tin vào Tình yêu vô điều kiện mà bé dành cho cơ thể này. Ta mong muốn và cho phép bé thanh lọc mọi chất độc ra khỏi cơ thể này và chữa trị mọi vấn đề trong cơ thể này mà ta không thể cảm thấy được. Như vậy, ta vô cùng biết ơn và yêu thương bé."

...

Cơ thể chúng ta còn rất nhiều bí mật mà khoa học ngày nay vẫn chưa tìm ra (hay là đã tìm ra và giấu đi mà chúng ta không hề hay biết). Nếu như chúng ta muốn trải nghiệm những điều kỳ diệu

của cơ thể ta, trước tiên chúng ta cần phải tin tưởng, hay chính là tạo ra động năng lượng tử trước tiên thì sự việc sau đó mới có thể xảy ra được.

Nếu chúng ta nói rằng "Không nhìn thấy thì sao mà tin" thì đành bó tay thôi, nếu chúng ta không tin vào điều kỳ diệu thì điều kỳ diệu sẽ không bao giờ xảy ra. Niềm tin mang trong mình nguồn năng lượng rất mạnh mẽ, nó là chìa khóa để mở ra những cánh cửa và khả năng mới. Và tôn giáo được tạo ra với một phần mục đích như thế, để tạo ra niềm tin cho con người để vượt qua những thời kỳ đen tối của lịch sử. Nếu như không có tôn giáo, có lẽ con người đã tự tuyệt diệt chính mình từ rất lâu rồi.

9. BÉ THẮNG HAY THUA, MẸ MÃI YÊU BÉ NHƯ THẾ



Thông thường, nếu chúng ta càng thông minh, càng có học thức thì chúng ta càng có ít niềm vui.

Qua những trải nghiệm và công sức học tập "khổ cực" của mình, đứa bé trong chúng ta thường dùng những cái chúng ta tích lũy được qua thời gian và biến chúng thành những yếu tố để xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Một khi chúng ta còn để đứa bé bên trong dùng trải nghiệm qua thời gian để xác định sự tồn tại của cơ thể ta thì chúng ta sẽ còn trải nghiệm "sự khổ cực".

Khi chúng ta đã yêu thương đứa bé bên trong vẹn tròn, sự khổ cực sẽ không còn tồn tại. Bởi lẽ một khi chúng ta đã yêu được đứa bé trong ta, chúng ta sẽ đi trên con đường "Muốn - Tự do" đầy đam mê và nhiệt huyết của mình mỗi ngày, rồi sẽ không còn sự tồn tại của khổ cực hay khó

nhọc mà ở đó chỉ có sự hạnh phúc và thích thú mà thôi. Công việc của chúng ta lúc đó sẽ biến thành những trò chơi và chúng ta quay về trở thành lại những đứa trẻ luôn tò mò và sáng tạo.

Chúng ta sẽ còn gọi con đường mình đi là khổ cực và khó khăn nếu như chúng ta vẫn chưa yêu được đứa bé trong ta, chúng ta sẽ còn cố gắng tìm kiếm sự công nhận và tưởng thưởng từ người khác trong xã hội. Một khi còn tìm kiếm sự công nhận của người khác thì chúng ta còn cảm thấy sự sợ hãi do đứa bé trong ta tạo ra.

Vì chưa yêu được đứa bé trong ta, nên khi ta đạt được những thành tích học tập và nghiên cứu, đứa bé trong ta dùng những thành tích, công nhận đó để bù vào những khổ cực và cố gắng trong quá khứ và biến những kiến thức đó trở thành yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể ta.

...

Dưới chân núi, có một chàng trai đang nằm yên thì bỗng thức giấc bật dậy. Chàng ngó quanh và thẫn thờ lắng nghe sự im lặng của núi rừng hoang sơ, thoang thoảng có những tiếng chim hót to nhỏ xa gần. Chàng đưa hai bàn tay ra trước mặt rồi nhìn, và rồi dùng hai bàn tay sờ lấy khuôn mặt mình.

Chàng không biết mình là ai, không nhớ tên mình là gì và không biết mình sẽ đi đâu và về đâu. Bỗng một con nai xuất hiện trước mặt chàng, chàng sững sờ trước vẻ đẹp của con nai vàng, có gì đó đã làm chàng cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Sự sung sướng làm chàng như ngừng thở vì sợ con nai bất giác hoảng sợ và chạy mất.

Con nai đi chầm chậm vào những bụi cây, chàng đi theo và không dời ánh mắt khỏi nó. Đi

theo con nai không được lâu, chàng trai để mất dấu con nai và chàng đã gặp một con sông chảy xiết. Chàng không thể bơi qua được và cũng chẳng thể nhảy tới.

Đứng đó và nhìn qua bờ bên kia, chàng thấy một cánh rừng khác hẳn hoàn toàn so với cánh rừng bên này; và ở xa xa kia, sau làn sương mù trắng mỏng có một ngọn núi đẹp vô cùng.

Trong chàng bỗng xuất hiện một ước muốn mãnh liệt, ước muốn rằng chàng phải qua được những khu rừng bên kia, để nhìn ngắm sự sống đẹp đẽ bên đó và rồi sẽ leo lên tới ngọn núi ấy.

Chàng đang loay hoay không biết phải làm thế nào để qua được sông thì bỗng có một ông già xuất hiện. Hai người đứng nhìn nhau trong im lặng và họ không biết bắt đầu phải nói gì.

Bỗng ông lão cất tiếng hỏi làm chàng trai giật mình: "Cậu từ đâu tới và tại sao cậu lại không mặc đồ?". Chàng trai không thể hiểu được ông lão có hình dáng kỳ quặc này đang nói gì nên bèn chỉ tay qua bên kia sông, và rồi chỉ ngón tay về hướng ngọn núi. Ông không hiểu chuyện là sao nhưng phần nào đoán ra được là chàng trai muốn vượt qua sông để tới những khu rừng bên kia. "Muốn qua đó thì đi theo ta", ông vừa nói vừa quơ tay đưa về hướng nhà của ông.

Qua một thời gian, ông lão đã chỉ cho chàng trai ngôn ngữ giao tiếp và cho chàng những bộ trang phục để mặc. Bằng cách phụ giúp ông lão việc đồng áng và chăn nuôi, ông lão đã chỉ cho chàng cách thức làm gỗ để chàng có thể làm cho mình một cây cầu bắc ngang dòng sông chảy xiết.

Thế là chàng trai bắt tay vào làm cây cầu, chàng làm miệt mài ngày đêm mà không biết mệt bởi vì chàng biết rằng bên kia sông sẽ là những thứ đẹp đẽ vô cùng, chỉ nghĩ tới thôi cũng đủ làm chàng sung sướng trong hạnh phúc.

Chẳng mấy chốc mà cây cầu hoàn thành, chàng trai nói lời từ biệt ông lão và gói ghém đồ đạc lên đường. Đúng như chàng nghĩ, cánh rừng bên kia sông tràn đầy màu sắc và đủ những loại động vật to nhỏ. Chàng đã ở trong cánh rừng này suốt một thời gian, cho tới khi chàng thấy hết tất cả mọi thứ rồi và cảm thấy mong muốn khám phá những cái mới. Thế là chàng lại gói đồ lên đường, hướng về phía ngọn núi.

Chàng đi ra khỏi cánh rừng, băng qua một vùng đất rộng lớn chỉ phủ đầy cỏ xanh. Trên đường đi chàng không hề thấy cây cối lớn nhỏ nào mà thay vào đó là những tảng đá rải rác

khắp nơi. Đi mãi rồi chàng dừng lại, chàng lại gặp một con sông chảy xiết to hơn cái trước. Xung quanh không hề có cây cối đủ để cho chàng có thể làm nên một cây cầu. Đi dọc theo bờ sông một đoạn, chàng thấy một căn nhà và chàng tiến lại gần để hỏi thăm.

Ngôi nhà nhỏ ấy có hai ông bà lão sinh sống cùng bầy gia súc của mình. Sau khi trò chuyện, ông bà lão quyết định sẽ dạy cho chàng cách thức xây dựng một cây cầu đá để chàng có thể vượt qua được con sông mà đi tiếp con đường của mình.

Năm tháng trôi qua, cây cầu dần thành hình trên dòng nước chảy xiết. Cây cầu bằng đá thạch trắng lộng lẫy nổi bật trên dòng nước nâu cuồn cuộn, chỉ nhìn thấy được cây cầu thôi là mọi khổ cực cắt đá, khiêng đá của chàng đều tan biến.

Ngày cây cầu hoàn tất cũng đã đến, chàng trai cùng hai ông bà lão làm tiệc ăn mừng linh đình. Ngày hôm sau, chàng gói ghém đồ đạc và cũng chào từ biệt hai ông bà lão và cất bước lên đường. Vừa đi chàng vừa ngó lại cây cầu, đến khi chàng không còn thấy được cây cầu nữa thì chàng cảm thấy trong lòng mình bắt đầu quặn thắt. Chàng đã yêu cây cầu của mình mất rồi, chàng không thể đi được nữa với sự quặn đau như thế. Không chịu được nỗi đau ấy, chàng bèn quay lại ngôi nhà của hai ông bà lão và xin ở lại đó sống với hai người.

Hằng ngày, chàng đi chăn cừu trên những cánh đồng cỏ xanh mướt bao la. Những khi rảnh rỗi, chàng lại leo lên những tảng đá gần đàn gia súc của mình, ngồi giữa những làn gió tươi mát và nhìn về ngọn núi trắng ấy.

Sâu thẳm bên trong, chàng vẫn muốn lên tới ngọn núi ấy mà không hiểu vì sao. Nhưng rồi chàng lại quay ra nhìn cây cầu và suy nghĩ: “Chắc trên đó chẳng có gì đâu, cũng giống như những khu rừng ta đã đi qua với cây cỏ và chim thú”.

Thế là chàng đã ở đó, chăn cừu cho đến khi thời gian biến chàng thành một ông lão râu tóc bạc phơ như những con cừu của mình.

Một ngày đẹp trời, một đoàn người đi ngang qua và phát hiện thấy một ông lão đã nằm im trên bờ sông từ khi nào không hay, với đôi mắt hướng nhìn về cây cầu đá thạch trắng mà họ đang đứng trên.

...

Cuộc sống của chúng ta cũng tương tự như vậy đó. Tất cả mọi thứ bên ngoài chúng ta như: Trang phục, giày dép, nhà cả, xe cộ, đồ ăn, ngôn

ngữ, kiến thức,... đều là công cụ để chúng ta đi đến cái đích cuối cùng: Đam mê và tình yêu. Nhưng quá trình để có được những công cụ đó thì quả là không hề dễ dàng, vì thế mà chúng ta "yêu" luôn những công cụ đó và không chịu buông ra để chúng ta có thể đi tiếp.

Khi chúng ta học càng cao, sự sợ hãi của đứa bé trong ta càng tăng. Đứa bé trong ta dùng những kiến thức ấy để xác định sự tồn tại của cơ thể ta và sẵn sàng phát tín hiệu sợ hãi để bảo vệ cơ thể ta nếu như có ai đụng chạm tới sự "sai – đúng" của kiến thức mà ta đã tích lũy được.

Và vì thế, chúng ta tranh cãi và đánh nhau để bảo vệ tính "đúng" của kiến thức mà ta đã học được. Thay vì là công cụ đưa chúng ta tới cái đích của tình yêu, đam mê, hạnh phúc và an bình, kiến thức trở thành vũ khí của sự sợ hãi, làm chúng ta bàn cãi và tranh đấu hết ngày này qua ngày khác,

hết thiên niên kỉ này sang thiên niên kỉ khác.

Dù chúng ta có theo đuổi bất kì tri thức nào đi chăng nữa, thì đó cũng chỉ là công cụ của riêng mỗi chúng ta để đi tới tình yêu và đam mê mà thôi. Mặc dù có chung một cái đích nhưng không đồng nghĩa với việc mỗi chúng ta đều sẽ có công cụ giống như nhau.

Từ một nguồn kiến thức, từ một quyển sách, mỗi chúng ta sẽ có những cách hiểu và chiêm nghiệm khác nhau, rồi những cách hiểu khác nhau đó sẽ đưa mỗi chúng ta đi trên những con đường khác nhau để tới ngọn núi ấy: Hạnh phúc và đam mê.

Đặc biệt hơn là khi chúng ta theo đuổi kiến thức tôn giáo và tâm linh, đứa bé trong chúng ta sẽ dễ dàng "yêu" lấy những kiến thức tâm linh này và biến chúng thành thứ để xác định sự tồn

tại của cơ thể ta.

Qua một thời gian dài, hệ mặt trời của chúng ta đã ở trong vùng không gian “đen tối” và chúng ta đã bị nhiều thế lực lợi dụng, sống bám vào sự sợ hãi của chúng ta để làm nguồn năng lượng sống cho họ. Như thế mà con người chúng ta đã tự tạo ra khổ đau và tàn sát lẫn nhau không ngừng nghỉ dưới sự ảnh hưởng từ bên ngoài.

Với sự sợ hãi của chúng ta bị điều khiển, chúng ta không thể làm bạn với đứa bé trong ta mà chỉ có thể “chèn ép” đứa bé qua một bên mà thôi. Vì thế mà tôn giáo lúc bấy giờ (cho tới ngày nay) coi sự sợ hãi của đứa bé là “sai trái”, phải kiểm soát và khống chế nó; theo đó mà ngôn ngữ gọi tên đứa bé trong ta bởi tôn giáo thì thường mang nặng năng lượng tiêu cực.

Sự sợ hãi của đứa bé trong ta được vận hành và điều khiển bởi hai luân xa bên dưới dạ dày của chúng ta, cũng là luân xa điều khiển tính dục của con người. Vậy nên lúc bấy giờ, để "chèn ép" đứa bé trong ta qua một bên thì chúng ta cũng phải "chèn ép" luôn tính dục của mình.

"Chèn ép" đứa bé trong ta đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ không làm gì và sẽ không sáng tạo ra thứ gì nữa cả. Đó là cách mà các nhà tu hành đã làm: Đi tu, ăn chay niệm phật, quét lá đa và tắt tính dục trong cơ thể mình. Và tôn giáo lúc đó có vai trò của giai đoạn đó, việc các nhà sư đi tu hành là để thoát khỏi vòng nhân quả, thoát khỏi trần gian đang tràn ngập sự sợ hãi lúc bấy giờ.

Giờ mọi thứ đã thay đổi, hệ mặt trời của chúng ta đã đi qua khu vực "đen tối" đó và những thế lực lợi dụng sự sợ hãi của chúng ta

cũng đã dời khỏi. Vì thế nên bây giờ chúng ta sẽ cần có một cái nhìn mới và cách tiếp cận mới đối với đứa bé trong chúng ta.

Nếu chúng ta vẫn dùng những kiến thức tâm linh và tôn giáo cũ để nhìn nhận đứa bé trong ta, đứa bé trong ta sẽ phản kháng rất mạnh bởi vì ngôn ngữ gọi tên đứa bé khá tiêu cực. Với cách nhìn tiêu cực và coi đứa bé trong ta là "sai trái" theo cách nhìn cũ, đứa bé trong ta sẽ đánh lừa ta rằng chúng ta đã kiểm soát và "chèn ép" được đứa bé trong ta rồi. Đứa bé trong ta sẽ dùng chính những lời lẽ, trích dẫn mà ta học được để làm yếu tố xác định sự tồn tại cơ thể ta. Chúng ta khó mà lấy được một ví dụ cụ thể bởi vì đứa bé trong ta rất giỏi và có thể tạo ra hàng triệu cách khác nhau để đánh lừa ta. Nhưng chúng ta không cần biết hàng triệu cách đánh lừa của đứa bé trong ta đâu, chúng ta chỉ cần biết một cách thôi:

Tập yêu lấy đứa bé.

...

Mỗi khi chúng ta thấy cảm xúc khó chịu xuất hiện trong người, dù là rất nhỏ thôi, trước ý kiến hay kiến thức chia sẻ của ai đó, hay chợt phát hiện chúng ta đang ở giữa một cuộc cãi vã và tranh luận, thì hãy nhớ rằng những lúc khó ở như thế là những lúc chúng ta cần hít thở sâu:

"Tất cả mọi kiến thức đều là công cụ để giúp ta và bé đi đến một cái đích cuối cùng: Hạnh phúc và đam mê. Cảm ơn họ vì đã làm bé khó chịu, để ta thấy được ta vẫn chưa yêu bé tròn vẹn để bé dùng những kiến thức ấy, công cụ ấy để làm yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Cảm ơn bé vì Tình yêu vô điều kiện mà bé dành cho cơ thể này, để cho phép ta sáng tạo và trải nghiệm cuộc sống nơi đây. Nếu việc người khác

tranh cãi để cho đứa bé trong họ phần nào an tâm hơn về sự tồn tại của cơ thể họ thì hãy để họ làm vậy. Như thế, bé đã cho phép ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới họ, cảm ơn bé vì điều đó. Ta yêu bé."

"Bé không cần phải biết hết mọi kiến thức cũng như không cần phải hiểu hết mọi kiến thức ngoài kia. Biết nhiều kiến thức, hiểu nhiều kiến thức không làm sự xứng đáng tồn tại của bé nhiều hơn hay ít đi một tí nào cả. Tình yêu và sự hạnh phúc của bé sẽ không hề tăng lên hay giảm đi dù bé có biết nhiều hơn, hiểu nhiều hơn hay biết ít hơn, hiểu ít hơn đi chăng nữa. Và tình yêu, sự hạnh phúc của bé cũng không khác gì so với tất cả mọi người ngoài kia, không hơn và cũng không kém một li tẹo nào.

Những kiến thức cần cho trải nghiệm của ta, cho con đường của riêng ta sẽ luôn đến đúng

lúc, đúng nơi và đúng hoàn cảnh. Những kiến thức mà bé có thể hiểu được ở một lúc nào đó là cần cho bé ở lúc đó, nếu bé chưa hiểu kiến thức nào đó thì là bé vẫn chưa cần tới nó."

...

Nếu chúng ta cảm thấy mình CẦN PHẢI hiểu một kiến thức gì đó, thì chúng ta hãy dừng ngay đó bởi vì đứa bé trong ta đang cố gắng dùng kiến thức mới đó để làm yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể ta.

Yêu đứa bé trong ta rồi, chúng ta sẽ để mọi thứ diễn ra tự nhiên như dòng nước chảy vậy, không có "phải" hay "nên" trong bất kì suy nghĩ nào của chúng ta nữa. Chúng ta sẽ chấp nhận mọi thứ và sống trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Không phải tìm kiếm sự công nhận của bất kì ai, không còn bất kì sự sao lãng nào, ta với đứa

bé hoàn toàn tự do tự tại, và chúng ta được là chính mình. Chỉ đến lúc này, những điều "Muốn - Tự do" sẽ xuất hiện rõ ràng và chúng ta sẽ có thể bắt đầu theo đuổi chúng từng bước từng bước một: Học đàn, học hát, nấu ăn, thiết kế, vẽ vời, học ngoại ngữ mới,... và cho tới những hành động nhỏ hằng ngày: Trồng cây, đi chợ, xem một bộ phim, làm quà cho bạn bè, kể chuyện vui cho người khác, chơi với thú cưng,...

Vậy khi đang ở giữa một cuộc tranh cãi, chúng ta phải làm gì? Khi cãi nhau, chúng ta luôn muốn đối thủ đáp trả để lại cãi tiếp, và đứa bé trong ta muốn như vậy đó, muốn "hơn, hơn nữa, hơn mãi". Vậy nên khi người ta đang mong đợi chúng ta đáp trả thì chúng ta hãy viết lại: "Ảnh đại diện của bạn đẹp quá! Chụp đâu thế?". Như thế, để thắng được sự sợ hãi của đứa bé trong ta cũng như người khác, chúng ta không thể dùng

sự sợ hãi mà chỉ có thể dùng Tình yêu vô điều kiện của mình mà thôi!

Chúng ta đi tìm tri thức để tìm đến một sự thật cuối cùng và cao nhất: Tình yêu và sự an bình. Mỗi khi chúng ta khó chịu và tranh cãi về sự thật nào đó thì nó không còn là sự thật nữa, bởi vì đó đã là sự thật qua cái nhìn của đứa bé trong ta, hay là đứa bé đã biến sự thật ấy thành yếu tố để xác định sự tồn tại của cơ thể ta.

Yêu đứa bé trong ta toàn vẹn sẽ đưa chúng ta tới sự an bình, tới sự thật cao nhất. Từng bước một tập yêu đứa bé, thì từng cánh cửa tri thức bên trong ta sẽ mở ra, và như thế mà tất cả mọi tri thức chúng ta vẫn hoài tìm kiếm bên ngoài bấy lâu đều nằm hết ngay trong chúng ta đây.

Đó là tri thức vạn vật, bất biến và vĩnh hằng, khác với những kiến thức trong cuộc sống hằng

ngày của chúng ta vì những kiến thức này mang tính chất tương đối.

Ngôn ngữ, kiến trúc, văn hóa, khoa học, lịch sử,... đều được xây dựng trên một nền tảng quy ước chung (đơn vị, khối lượng, mốc thời gian, kí hiệu, phát âm,...) để thành hình và phát triển, giúp chúng ta hiểu được nhau và tương tác với nhau. Chỉ cần chúng ta thay đổi nền tảng quy ước, mọi tri thức này của chúng ta sẽ phải được viết lại hoàn toàn.

Vậy nên mọi kiến thức bên ngoài chúng ta đều là công cụ để chúng ta sáng tạo và trải nghiệm những cái chúng ta muốn ở một thời gian và không gian nhất định. Muốn giao tiếp với người khác, chúng ta đi học ngôn ngữ. Muốn xây dựng nhà cửa, chúng ta đi học kiến trúc và xây dựng. Muốn trở thành đầu bếp, chúng ta đi học nấu ăn. Muốn trở thành diễn viên, chúng ta đi

học sân khấu điện ảnh,...

Trên con đường theo đuổi những kiến thức và tri thức công cụ đó, nếu chúng ta vấp phải sự sợ hãi trên đường đi thì chúng ta cần phải tự hỏi mình: "Ta bực bội, buồn bã bởi vì ta không đạt được cái ta muốn đó. Vậy nếu ta đạt được thì sao?".

Câu trả lời cho câu hỏi đó là cái đứa bé trong chúng ta muốn đạt tới và dùng những công nhận, tưởng thưởng đó để xác định sự tồn tại của cơ thể ta.

"Nhưng nếu cứ an bình với sự thất bại, tiền bạc đâu ra cho đủ?", chắc hẳn chúng ta sẽ thắc mắc như vậy, và giống như những cái cây mọc trên đá hay nóc nhà, mọi thứ luôn có cách khác.

Với internet như hiện nay, tất cả những gì chúng ta cần học đều có thể miễn phí cả, điều

quan trọng là chúng ta phải làm cho đứa bé hiểu rằng: "Ta và bé có mọi thời gian trong vũ trụ này, không có gì mà phải vội vàng cả, hôm nay học, mai học tiếp, mốt học thêm". Đến khi nào chúng ta cảm thấy ta đã đủ tiêu chuẩn thì hãy đi thi để lấy cái tiêu chuẩn hay sự công nhận đã thành thạo công cụ nào đó để chúng ta có thể làm được những thứ mà mình yêu thích. Và hãy nhớ, những tiêu chuẩn ấy là để giúp ta làm được những thứ mình yêu thích, chứ không phải là điều làm nên hay tạo nên chúng ta.

Chúng ta có một niềm tin, một niềm tin không biết được hình thành từ khi nào: "Muốn có tri thức, phải mất tiền". Và nếu tri thức hay kiến thức nào đó đến với chúng ta quá dễ dàng, thì chúng ta sẽ cảm thấy chúng không có giá trị.

Niềm tin của chúng ta là nền tảng cho mọi thứ xảy ra đến với bản thân ta. Chúng ta được tự

do lựa chọn niềm tin vào bất kì điều gì mà chúng ta muốn. Một người với niềm tin “Muốn có tri thức, phải mất tiền” thì khác với người có niềm tin rằng: “Tất cả mọi người, mọi việc, mọi nơi đều có thể dạy cho ta một điều gì đó. Mọi tri thức sẽ đến với ta khi ta cần và mọi tri thức thì đều miễn phí. Trên con đường ta đi, sẽ có những người xuất hiện, và tại chỗ đó, ngay lúc đó thì họ sẽ dạy cho ta cái ta cần cho chặng đường tiếp theo của mình”.

Hãy để ý cảm xúc và suy nghĩ của mình, tất cả mọi người, mọi việc, mọi nơi đều có thể dạy cho ta một điều gì đó về bản thân chúng ta. Nếu bất kì ai, việc gì hay hoàn cảnh nào có thể làm sự an bình trong chúng ta bị mất đi thì những điều đó đã dạy cho chúng ta biết rằng vẫn còn một khía cạnh nào đó mà ta vẫn chưa yêu thương và chấp nhận về bên ngoài cũng như bên trong ta.

Chúng ta khó chịu với hoàn cảnh, sự việc hay hành động của người khác bởi vì đứa bé trong ta vẫn chưa chấp nhận điều đó. Đứa bé trong ta sợ rằng nếu như bé chấp nhận những điều đó thì sự xứng đáng tồn tại của cơ thể ta sẽ "giảm bớt đi", sẽ trở thành "kể xấu, kẻ ác" và sẽ bị tiêu diệt.

Mỗi khi chúng ta thấy người khác dùng ngôn ngữ thô tục để nói chuyện, chúng ta thường có những suy nghĩ và cảm xúc gì: "Vô văn hóa quá", "người gì mà thô tục",... cùng với cảm giác khó chịu hay bực bội trong người ta, và sự khó chịu này có thể dễ nhận thấy hay có thể là rất nhẹ nhàng và nhỏ nhoi. Chúng ta có suy nghĩ và cảm xúc như thế bởi vì đứa bé trong chúng ta được dạy rằng "dùng ngôn ngữ thô tục là sai trái", và nếu đứa bé trong ta chấp nhận dùng ngôn ngữ thô tục trong cuộc sống hằng ngày thì sự xứng đáng tồn tại của cơ thể ta sẽ "bị giảm bớt đi".

Yêu đứa bé trong ta là để đứa bé trong ta chấp nhận tất cả mọi thứ, không có thứ gì là sai trái hết cả và tất cả những thứ bên ngoài chúng ta sẽ không bao giờ có thể làm sự xứng đáng tồn tại của cơ thể ta tăng thêm hay bớt đi.

Từ khi còn nhỏ, chúng ta được dạy rằng sử dụng ngôn ngữ thô tục là sai và xấu. Lúc đó, chúng ta chưa có Nhận thức đầy đủ và rõ ràng, và thông qua quan sát thì đứa bé trong ta thấy được việc sử dụng ngôn ngữ thô tục sẽ có thể thu hút được sự chú ý của người khác nên đứa bé trong ta dùng ngôn ngữ thô tục làm công cụ để thu thập sự công nhận của người khác bên ngoài. Và như vậy, ngôn ngữ thô tục được chúng ta sử dụng một cách vô thức, do đứa bé trong chúng ta tạo nên để “tăng cường” tính tồn tại cơ thể ta. Như thế, ngôn ngữ thô tục được dùng một cách vô thức và mất kiểm soát, làm mất sự an bình của

mọi người xung quanh, vậy nên xã hội ta gọi đó là sai trái, là vô văn hóa.

Vậy nếu như chúng ta dùng ngôn ngữ thô tục để làm tăng sự an bình và vui vẻ của người khác cũng như bản thân thì ngôn ngữ thô tục không còn là sai trái, không còn là vô văn hóa nữa.

Nói đến sử dụng ngôn ngữ thô tục một cách văn hóa, chúng ta khó mà quên được những tác phẩm hài của Hoài Linh hay Vân Sơn của nhiều năm về trước. Trí thông minh và sự cảm nhận ngôn từ sâu sắc là yếu tố chính để tạo nên một danh hài thực sự. Những tác phẩm của Hoài Linh lúc bấy giờ thường làm chúng ta bật cười trong nước mắt và lưu giữ lại rất lâu trong ký ức của chúng ta.

Ngày hôm nay, những màn hài kịch không còn mang đậm tính hài hước như trước kia nữa

mà chỉ là những tiếng cười ngắn, không đọng lại sâu. Có một lý do dẫn tới điều đó, như chúng ta đã nói ở những phần trước, rằng nền giáo dục của chúng ta chưa dạy cho ta được cách thức để chúng ta yêu lấy chính bản thân mình.

Sự tưởng thưởng và phân cấp trong học đường đã tạo ra một tầng lớp học sinh "không xứng đáng được tồn tại". Lúc này, chúng ta để đứa bé sợ hãi bên trong tìm kiếm sự công nhận của người khác thông qua con đường quậy phá, đánh nhau và nói tục. Nhận thức của chúng ta lúc này vẫn chưa phát triển đầy đủ, mọi học tập và thực hành đều do đứa bé trong ta ghi nhớ và đón nhận, và những gì đứa bé trong ta ghi nhận được đều trở thành nền tảng cho Nhận thức của chúng ta sau này.

Ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta đã phải gánh chịu áp lực từ nhiều phía và làm đứa bé trong ta

luôn ở trong trạng thái sợ hãi. Như thế khi lớn lên, Nhận thức của chúng ta phát triển và hoàn thiện dựa trên nền tảng mà đứa bé trong ta đã học được lúc ta còn nhỏ: Sự sợ hãi. Do vậy mà phát sinh nên quậy phá, đánh nhau và dùng ngôn ngữ thô tục một cách vô thức ở giới trẻ.

Và đến khi lớn lên rồi, chúng ta dễ dàng bị xúc phạm bởi bất kì mọi thứ, đứa bé trong ta cảm thấy mọi thứ đều có thể đe dọa tới sự tồn tại của cơ thể ta, luôn phản kháng và đấu tranh để bảo vệ những thứ "tạo nên" sự tồn tại của cơ thể ta.

Với ngôn ngữ thô tục được sử dụng một cách vô tội vạ như vậy, bộ văn hóa đã phải kiểm soát gắt gao những chương trình tấu hài và phim ảnh thay vì bộ giáo dục cần hiểu ra và dạy dỗ mỗi chúng ta cách thức để có thể yêu lấy bản thân mình. Ngày nào chúng ta còn sử dụng ngôn ngữ

thô tục một cách vô thức, còn bị xúc phạm bởi bất kì một câu nói nào đó thì chúng ta sẽ vẫn còn chưa thấy được những kiệt tác hài kịch thật sự từ những danh hài yêu quý của chúng ta.

Với câu chuyện như thế, chúng ta thấy được nếu chúng ta càng thông minh và càng có học thức theo cách nhìn của xã hội chúng ta, chúng ta sẽ càng có ít niềm vui.

Đứa bé trong chúng ta dùng tất cả những gì chúng ta học tập và trải nghiệm được để xác định sự tồn tại của cơ thể ta, đứa bé sẽ sợ hãi nếu như bất kì ai hay kiến thức nào đe đọa đến những cái chúng ta đã tích lũy được. Càng học lên cao, chúng ta càng dễ bị xúc phạm, theo đó lòng tự trọng của ta càng lớn cao và làm chúng ta ngày càng có ít niềm vui và tiếng cười, bởi lẽ niềm vui và tiếng cười phần lớn thường xuất hiện từ

những sự châm biếm và trào phúng tinh tế.

Vì như vậy mà những người nghèo khổ và thiếu thốn thường là những người vui vẻ nhất hành tinh này. Họ không có tiền, họ không sợ bị mất tiền. Họ không sở hữu đồ vật hay đồ đạc đắt giá nên nhà cửa họ chẳng bao giờ cần phải khóa. Mỗi sáng thức dậy, họ chỉ có một mục tiêu: Giữ cho cái bụng ngày hôm nay không đói là được. Họ cũng "không có học thức", nên đứa bé trong họ cũng "ngu lâu dốt bền" và chả sợ gì hết cả mà chỉ sợ đói thôi. Và như thế, mỗi cuối ngày họ ngồi lại với nhau, nói chuyện và cười đùa về bất kể thứ gì họ có thể thấy hay chạy qua tâm trí họ.

...

"Ngày hôm nay, bé hãy thả lỏng hết tất cả những gì bé đã từng học được và từng được dạy. Bé không cần phải dùng chúng để cảm thấy an

tâm về sự tồn tại của cơ thể này nữa, bởi vì một điều, ta đã ở đây, ở bên cạnh bé. Cảm ơn bé đã cho phép ta dùng cơ thể này để học tập và trải nghiệm.

Những nỗi đau, vết xước trên da thịt cơ thể này đã không còn, mỗi giây mỗi phút cơ thể ta lại trở nên hoàn toàn mới với những tế bào cũ rớt xuống và những tế bào mới được sinh ra. Những kiến thức bé học được đã giúp ta đi đến ngày hôm nay, ngay lúc này. Những nỗi đau và mệt mỏi trên thân thể này trong hôm qua cũng đã không còn trong ngày hôm nay nữa. Với Tình yêu vô điều kiện của mình, bé cho phép ta dùng thân thể này để làm những điều ta thích, cho phép ta đi đến những nơi ta muốn ngắm nhìn.

Vì ta quên cho bé Tình yêu vô điều kiện của ta, bé đã dùng những vết thương và sự mệt mỏi trên cơ thể này của ngày hôm qua và những kiến

thức có được từ những nỗ lực ấy để bé xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Giờ ta ở đây, bé không cần bám vịn lấy những công cụ đó nữa. Giờ ta ở đây, bé đã được an toàn. Giờ ta ở đây, với bé."

10. BÉ THÍCH CHƠI ĐÓNG KỊCH



Khi chúng ta còn nhỏ, đứa bé trong ta đảm nhiệm mọi trách nhiệm học tập và thực hành những bài học cơ bản trong cuộc sống, để làm nền tảng cho sau này khi ta lớn lên, lúc mà Nhận thức của chúng ta phát triển hoàn thiện. Cơ thể chúng ta lớn lên và Nhận thức của chúng ta phát triển nhưng đứa bé trong ta vẫn luôn nhỏ mãi ở tuổi ấu thơ như vậy, vì thế mà mong muốn của đứa bé trong ta không hề thay đổi theo thời gian: Muốn có được tình yêu và công nhận từ người khác như muốn có từ mẹ mình.

Ngày ấy, chúng ta vẫn thường rủ rê những đứa trẻ hàng xóm để chơi những trò chơi đóng kịch như: Cô dâu chú rể, mẹ con, cha con, cảnh sát và tên trộm, bệnh nhân và bác sĩ,... Đó là những bài học đầu tiên mà đứa bé trong ta chuẩn bị cho những vai diễn thật sự sau này.

Là những người cha người mẹ và là những người đã đi trước, chúng ta có trách nhiệm nuôi nấng và dẫn dắt những thế hệ tiếp theo đặt chân vào thế giới này. Nếu không có một chỉ dẫn nào hay một định hướng cụ thể nào thì một đứa trẻ sẽ lớn lên một cách hoang dã và chúng ta không thể định hình được đứa trẻ ấy sẽ trở thành người như thế nào. Giả dụ nếu như tất cả người lớn trên hành tinh này biến mất cùng một lúc, những đứa trẻ sẽ không còn phân biệt được đâu là "đúng" và đâu là "sai" (là những định nghĩa do chúng ta quy ước với nhau để xã hội đi theo hướng mà tất cả chúng ta đồng ý và mong muốn), chúng sẽ giết hại lẫn nhau và dùng sức mạnh của mình để thống trị người khác.

Lúc đó, những đứa trẻ sẽ lớn lên y như những động vật đơn thuần vậy, và chúng sẽ bắt đầu thành lập tổ chức đầu tiên và đơn giản nhất: Tổ

chức bầy đàn. Qua thời gian dài thiệt dài, chúng sẽ học tập và phát triển thông qua xây dựng, sáng tạo và giết chóc, thống trị. Chúng sẽ phát triển xã hội và nền văn minh, và rồi là tôn giáo. Nhận thức của chúng phát triển dần và chúng sẽ nhận ra bản chất thật sự bên trong của mình sau một thời gian dài cố gắng tìm kiếm và kiểm soát những thứ bên ngoài chúng.

A ha, chẳng phải đó là lịch sử của chúng ta đó sao. Chúng ta đã bắt đầu giống như vậy đó, nhưng đây là lần đầu tiên chúng ta cán được tới đích. Rất nhiều lần, chúng ta đã bắt đầu giống như vậy nhưng lại kết thúc ở giữa chặng đường, chúng ta đã đánh giết nhau cho đến gần tuyệt diệt và nền văn minh lúc đó sụp đổ hoàn toàn. Mỗi lần như thế, luôn có những người sống sót và họ lại bắt đầu lại từ đầu, từ con số không.

Số lượng những nền văn minh đã tồn tại và biến mất như thế trên hành tinh này thì nhiều hơn là chúng ta có thể nghĩ tới. Có những nền văn minh đã phát triển tới những mốc cao và họ có sự liên lạc, tương tác và trao đổi với những nền văn minh ngoài Trái Đất.

Theo những tính toán và dự đoán cũ, đây sẽ là lần cuối cùng loài người chúng ta tồn tại trên mặt đất này, với kiệt tác cuối cùng mà chúng ta để lại cho "Thời đại loài người" chính là: Chiến tranh thế giới thứ ba. Nhưng mà chúng ta bỏ lỡ mất kiệt tác đó rồi, vì lần này chúng ta đã nhận ra, chúng ta đã thay đổi. Sẽ không có Thế chiến thứ 3 đâu các bạn ạ, sự tồn tại của quyển sách này là minh chứng cho điều đó, hãy cảm nhận điều này, trong tim bạn, nó có đúng không…?

…

Xã hội chúng ta đã tạo ra những quy ước để chúng ta biết cách hành xử, tương tác với nhau và dẫn dắt nhau phát triển. Chúng ta đặt ra những quy ước về vai trò và nghĩa vụ của người anh, người chị, người em, người cha, người mẹ, người ông, người bà, người con,... đến các chức danh khác như người bác sĩ, người công an, người giáo viên,...

Tất cả những điều đó là quy ước và là hệ quy chiếu để mỗi chúng ta biết cách ứng xử và hành động trong xã hội, và vậy mà chúng không phải là những yếu tố để xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Nhưng với những thông tin đó, thông qua nền tảng học hỏi khi ta còn nhỏ, đứa bé trong ta xác định sự tồn tại của cơ thể ta thông qua các vai diễn từ người con cho tới người anh, chị, em, cha, mẹ, ông, bà,... với những vai trò và nghĩa vụ tương ứng.

Là người con, chúng ta được dạy phải hiếu thảo với cha mẹ, thuận hòa với anh chị em, và đứa bé trong ta dùng định nghĩa đó để khẳng định sự tồn tại của cơ thể ta: Một người con.

Khi chúng ta có mong muốn và hành động không như cha mẹ ta ước nguyện, đứa bé trong ta sợ hãi về sự tồn tại của cơ thể ta: Không hiếu thảo với cha mẹ thì không phải là người con, vậy cơ thể này sẽ trở thành ai và như vậy coi như đã chết. Vì thế mà chúng ta buồn đau, khổ sở, cô đơn, khó xử,... với cha mẹ của mình.

Còn đứa bé trong người cha, người mẹ cũng diễn vai diễn của mình: Là người cha, người mẹ phải nuôi dưỡng con cái nên người, có công ăn việc làm ổn định và gia đình, nhà cửa yên ấm. Qua quan sát và học hỏi, đứa bé trong người cha người mẹ thấy được như thế nào thì có thể gọi là hoàn thành vai trò của người cha, người mẹ và

như thế đảm bảo được sự tồn tại của cơ thể của người cha, người mẹ.

Như thế, những người con thường được cha mẹ kỳ vọng đi một con đường định sẵn, nhưng rồi con cái lại thường mong muốn đi một con đường khác và theo đó mà làm cha mẹ bất an. Con đường mà chúng ta chọn có thể có ít và thậm chí là không có tiền, và ta sẽ "nghèo" và sẽ "khổ". Điều đó làm đứa bé trong cha mẹ ta sợ hãi, vì nếu chấp nhận và đồng ý với con đường của chúng ta chọn thì vai trò và nghĩa vụ của việc làm người cha, người mẹ bị phá vỡ; đồng nghĩa với việc người cha/mẹ không còn là cha/mẹ nữa, rồi vậy họ trở thành ai? Và vậy mà coi như đã chết dưới cái nhìn của đứa bé trong ta.

Đó là lý do đứa bé trong cha mẹ ta phát tín hiệu sợ hãi, sản sinh ra sự tức giận trong cha mẹ ta, để đứa bé trong họ bảo vệ sự tồn tại của cơ

thể họ. Chúng ta cũng đã có nói qua điều này ở phần trước và chúng ta cũng đã trò chuyện với đứa bé trong ta về vấn đề này rồi.

Chúng ta quay lại lần nữa về những dịp họp mặt gia đình và người thân nữa nhé. Những dịp ấy, chúng ta không ít thì nhiều đều được hỏi han, được khuyên bảo và nhắc nhở, làm không ít lần chúng ta khó chịu và có những suy nghĩ muốn chứng minh lại. Hay ngược lại, chúng ta có những suy nghĩ muốn dạy bảo và khuyên nhủ người khác. Những khi này, chúng ta hãy cứ hít thở thật sâu thôi, và hãy để mọi thứ tự nhiên miễn là tất cả mọi người đều vui vẻ:

"Mọi thứ vẫn ổn cả thôi. Cảm ơn bé vì những cảm xúc khó chịu này, để ta biết được ta vẫn chưa yêu thương bé đủ đầy, để bé bám vịn vào vai trò người con (cha, mẹ, cô, chú, anh, chị, em...) để làm chỗ tựa cho sự tồn tại của cơ thể này.

Những vai trò và nghĩa vụ được quy ước này cũng giống như đồ đạc, ngôn ngữ, kiến thức... mà thôi, là những công cụ để định hướng cho chúng ta đi đến sự an bình và hạnh phúc. Một khi những công cụ này làm người khác hay bản thân ta bất an thì công cụ đã không còn phục vụ mục đích ban đầu của nó nữa rồi. Và dù cho bé có hoàn thành những vai trò, nghĩa vụ đó hay không thì cũng không làm sự xứng đáng tồn tại của cơ thể ta nhiều hơn hay ít đi.

Cảm ơn sự sợ hãi của bé vì muốn bảo vệ cơ thể này, cho ta thấy được Tình yêu vô điều kiện của bé. Nếu người khác khuyên bảo, trách mắng hay mong muốn điều gì ở bé, hãy để họ làm vậy nếu như làm thế mà đứa bé trong họ cảm thấy an tâm hơn về vai diễn của mình, an tâm hơn về sự tồn tại của cơ thể họ. Và không phản kháng lại, không làm đứa bé trong họ sợ hãi thêm, là bé

đã cho phép ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới họ. Vậy nên ta cảm ơn và yêu thương bé".

Khi chúng ta nghĩ rằng ta đã yêu đứa bé trong ta vẹn tròn rồi thì tình yêu lứa đôi sẽ đến với ta và để lộ ra những góc cạnh cuối cùng của đứa bé trong ta mà ta chưa hề thấy được. Nhìn ở góc cạnh tâm linh, người mà chúng ta yêu là những Linh hồn đã có hẹn ước với ta, đến với ta ở một thời điểm nhất định trong cuộc sống, khuấy động sự sợ hãi của đứa bé trong ta để ta thấy được và hoàn thành bài học lớn nhất ở trần gian này: Yêu bản thân mình.

Những vai diễn tình nhân luôn là những vai diễn mà làm sự sợ hãi của đứa bé trong ta được đẩy lên tới mức độ cao nhất. Sức hút mạnh mẽ và mãnh liệt giữa hai Linh hồn tạo ra cảm xúc hạnh phúc và yêu thương không gì có thể sánh bằng. Với sự hạnh phúc tuyệt diệu như thế, đứa bé

trong ta cảm thấy sự xứng đáng tồn tại của cơ thể ta và ngay lúc đó thì đứa bé trong ta lấy tình yêu đó và con người đó để làm yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể ta.

Khi hai con người vẫn chưa "chính thức yêu nhau", tình yêu giữa họ là Tình yêu vô điều kiện. Đó là khoảng thời gian duy nhất mà chúng ta thật sự yêu người khác, chúng ta không mong đợi gì ở họ ngoài việc chỉ muốn nhìn thấy họ mà thôi. Chúng ta sẽ làm những điều này, điều kia cho họ để khi nụ cười trên môi kia hé mở thì ta không thể không hạnh phúc trong lòng. Và nếu ngày mai đến chúng ta không thấy họ nữa, chúng ta cũng không buồn bã và không đau khổ.

"Bạn có muốn làm người yêu của tớ không?" Chúng ta hồi hộp chờ đợi câu trả lời của người ta. "Có!"... rồi chúng ta bắt đầu nhảy cẫng lên trong sung sướng, và ngay trong tích tắc ngắn

ngắn ngủi đó, đứa bé trong ta “tải xuống và cài đặt” vai diễn tình nhân mà đã được tích trữ lâu nay qua văn hóa và phim ảnh. Thế là chúng ta “chính thức yêu nhau”, nỗi đau bắt đầu.

Từ ngày ấy, chúng ta càng lúc càng thân thiết hơn với người ta yêu, đứa bé trong ta xây dựng và xác định sự tồn tại của cơ thể ta mạnh mẽ hơn với sự hiện diện của người ta yêu. Những vai diễn bắt đầu được thực hành bởi cả hai đứa bé trong nhà hai bên. Vai nữ thì chăm sóc, nấu ăn, giặt giũ,... với phấn hoa và trang sức. Vai nam thì đèo bòng, bảo vệ, tặng quà,... với gọn gàng và thơm tho. Và sự tức giận, đau khổ, cô đơn bắt đầu khi một trong hai không hoàn thành vai diễn của mình:

“Có cái sinh nhật của người ta thôi mà cũng quên” – Họ phải nhớ sinh nhật của ta thì họ mới là người yêu của ta. Vì họ là người yêu của ta,

nên cơ thể ta mới xứng đáng tồn tại. Và mọi vấn đề đều có thể được đưa về mô hình:

"Tại sao lại đối xử với anh/em như vậy?" – Họ phải đối xử với ta như thế này, thế kia thì họ mới là người yêu của ta. Họ là NGƯỜI YÊU của TA, và cái TA lúc này được xác định bởi cái NGƯỜI YÊU nên cái TA tồn tại - nên cơ thể TA tồn tại.

Từ Tình yêu vô điều kiện, chúng ta chuyển nó thành Tình yêu có điều kiện, và đó là nguồn gốc của sự sợ hãi và khổ đau. Mỗi chúng ta đều phải trải qua bài học yêu bản thân mình như là chúng ta đang bàn luận trong quyển sách này đây, nếu như chúng ta có người yêu đi cùng trên con đường của mình, chúng ta sẽ có cơ hội để đẩy nhanh quá trình yêu bản thân mình, với điều kiện là chúng ta phải ý thức được những điều mà chúng ta đang phân tích ở đây.

“Cảm ơn họ đã bước vào cuộc đời ta, cho ta trải nghiệm tình yêu và niềm hạnh phúc vô bờ. Cảm ơn họ vì đã khuấy động sự sợ hãi của bé ở trong ta, để ta buồn bã, giận dỗi, cô đơn... Và qua đó mà ta thấy được ta chưa yêu thương bé được nhiều như ta nghĩ, để bé còn mong chờ hành động và công nhận từ họ để bé cảm thấy được xứng đáng tồn tại. Ta yêu bé dù họ có hay không làm điều gì cho bé đi chăng nữa. Những điều họ làm và không làm cho bé cũng không làm sự xứng đáng tồn tại của cơ thể này tăng thêm hay bớt đi. Và cho phép ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới đứa bé trong họ nếu họ có buồn bã, giận dỗi vì bé đã không làm điều gì đó cho họ. Ta cảm ơn và yêu bé”.

...

Qua mỗi điểm vấp trong một mối quan hệ, chúng ta nhận ra và chấp nhận một khía cạnh

khác của đứa bé trong ta, để chúng ta hoàn thiện bài học yêu thương bản thân mình. Một khi chúng ta yêu bản thân mình tròn vẹn, chúng ta sẽ bắt đầu yêu người khác một cách vô điều kiện.

Chúng ta sẽ tặng quà cho họ vì chúng ta muốn nhìn thấy niềm vui trong mắt họ, không cần biết lý do là gì và không cần biết ngày tháng là bao nhiêu. Chúng ta sẽ giúp họ với bất kì điều gì chúng ta có thể, miễn rằng họ vui thì ta cũng vui. Khi cần giúp đỡ thì chúng ta có thể hỏi họ giúp, nếu họ không giúp được thì cũng không sao cả. Và có một sự thật là mỗi chúng ta đều có thể tự làm được mọi thứ: Giặt giũ, nấu ăn, rửa chén, quét nhà, lái xe, sửa xe, lắp điện, khuân vác,... Vậy tại sao lại tự giới hạn mình lại với một số thứ và việc làm nhất định nhỉ?

Tới một lúc nào đó, người mà chúng ta yêu sẽ đi khỏi ta, đi mất tiêu luôn hay là ai đó dắt đi

mất. Đây là lúc sự sợ hãi của đứa bé trong ta dâng cao và làm cơ thể ta suy sụp:

“Nỗi buồn này thật tệ bé à, nỗi đau này sao mà lớn như thế... Hôm nay, ta chấp nhận nỗi đau này, nỗi buồn này, nỗi cô đơn này. Không ai gây cho bé sự sợ hãi này, chỉ vì ta chưa yêu bé đủ đầy, chưa yêu bé thường xuyên. Ta xin lỗi và cảm ơn bé. Và ta cảm ơn họ đã bước vào con đường của ta, chỉ cho ta thấy rằng ta đã quên lãng bé biết chừng nào và biết bao lâu. Ta để họ đi với Tình yêu vô điều kiện của ta, ta muốn họ tìm được sự hạnh phúc và an bình của mình.

Dù họ có nói kể hay đổ lỗi bé về điều gì đi nữa thì đó chỉ là sự bất an của đứa bé trong họ, để bảo vệ an toàn sự tồn tại của cơ thể họ mà thôi. Sâu thẳm bên trong những câu nói và hành động ấy, đó là Tình yêu vô điều kiện của họ dành cho bé, cũng mong muốn bé được hạnh phúc và

an bình.

Bé không cần phải nghĩ tới những hành động và lời nói của họ nữa. Đó không phải là lỗi của bé mà là sự sợ hãi của đứa bé trong họ, vì họ chưa yêu toàn vẹn đứa bé trong họ. Đó cũng không phải là lỗi của họ mà là sự sợ hãi của bé ở trong ta, vì ta chưa yêu bé vẹn đầy. Bằng cách thôi đổ lỗi cho họ cũng như cho bé, bé đã cho phép ta gửi Tình yêu vô điều kiện tới đứa bé trong họ cũng như cho bé. Cảm ơn bé vì đã làm vậy, và vậy mà bé xứng đáng được tồn tại và yêu thương.

Nếu không một ngày, hai ngày thì ba ngày, bốn ngày... ta sẽ ở đây với bé, tới khi nào mọi sự sợ hãi của bé tan biến thì thôi. Cảm ơn bé vì đã cho phép ta dùng cơ thể này để yêu người khác và yêu một cách vô điều kiện. Cảm ơn và yêu bé."

...

Khi chúng ta thật sự để người mình yêu ra đi, thì đó chính là Tình yêu vô điều kiện ta dành cho họ cũng như cho ta. Khi chúng ta cho phép tất cả mọi người làm những việc mà họ thích làm, để họ đi đến nơi mà họ muốn đến, không phán xét, không ý kiến, thì đó là Tình yêu vô điều kiện ta dành cho họ cũng như cho ta. Khi chúng ta làm những thứ mà ta thích, đi đến nơi mà ta muốn, dù ai biết ai hay thì đều không còn quan trọng, thì đó là Tình yêu vô điều kiện chúng ta dành cho bản thân ta cũng như cho người khác.

Tình yêu vô điều kiện dành cho người khác và Tình yêu vô điều kiện dành cho bản thân ta xuất hiện cùng một lúc và không thể tách rời nhau. Khoảnh khắc chúng ta yêu bản thân mình vẹn tròn và vô điều kiện, thì đứa bé trong ta không còn bám víu và cản trở người khác trên con

đường đi tìm hạnh phúc, đam mê của họ nữa, và đó là Tình yêu vô điều kiện ta dành cho họ. Tình yêu vô điều kiện ta dành cho chính bản thân mình cũng là dành cho tất cả mọi người. Vậy... ta và tất cả mọi người... chỉ là một...

11. VỚI MẸ, BÉ LUÔN GIỎI VÀ ĐẸP



Chúng ta vẫn luôn biết rằng không tình yêu nào có thể sánh ngang tình mẹ dành cho con. Mẹ luôn nghĩ về chúng ta dù ở bất kì hoàn cảnh nào và luôn để dành cho chúng ta những miếng ăn ngon nhất. Mẹ luôn sợ chúng ta đói, sợ chúng ta lạnh, sợ chúng ta không được hạnh phúc. Đó là Tình yêu vô điều kiện trong bất kì người mẹ, người cha nào của chúng ta. Nhưng không phải ai trong chúng ta ngày hôm nay cũng đồng ý với điều đó, không ít thì nhiều, không nhẹ nhàng thì căng thẳng, mỗi chúng ta đều đã từng có những mâu thuẫn khác nhau với cha mẹ của mình.

"Ngày hôm nay, ngay phút giây này và tại nơi đây, ta và bé sẽ tha thứ cho người cha, người mẹ của mình với tất cả những mâu thuẫn hay căng thẳng mà đã từng xảy ra giữa bé và họ. Những bực tức, la mắng và đánh đập của cha mẹ mà in hằn sâu trong bé đều là kết quả từ sự sợ hãi của

đứa bé trong họ, sợ hãi về sự tồn tại của cơ thể họ.

Sự oán giận và phản kháng của bé là do sự sợ hãi của bé đã không an tâm về sự tồn tại của cơ thể ta. Ta cảm ơn bé vì Tình yêu vô điều kiện mà bé dành cho cơ thể này, và ta cảm ơn sự sợ hãi đó của bé vì đã làm ta nhận ra rằng ta đã chưa yêu bé đủ đầy.

Từ bây giờ trở đi, sự oán giận hôm qua hay hôm nay của bé dành cho cha mẹ không còn cần thiết nữa vì ta đã ở đây rồi và ta sẽ bắt đầu học cách yêu thương bé. Ta vẫn đang học cách yêu bé đó thôi, và ta vẫn chưa biết yêu bé sao cho đủ đầy và hoàn thiện, vậy nên mỗi ngày bé hãy dạy ta thêm để ta biết cách yêu thương bé nhiều hơn. Để một ngày kia, khi ta yêu bé vẹn đầy, sự sợ hãi trong bé sẽ không còn cần thiết nữa và bé sẽ

không phải sợ hãi bất kì điều gì nữa.

Cảm ơn bé đã hiểu ra rằng hành động và mong muốn của cha mẹ chỉ là sự sợ hãi của đứa bé trong họ, là họ chưa hiểu và chưa biết cách yêu thương đứa bé trong họ. Bằng cách hiểu ra như thế, bé và ta đã gửi Tình yêu vô điều kiện tới đứa bé trong họ. Và không chỉ gửi cho đứa bé trong cha mẹ ta, mà hôm nay ta và bé sẽ gửi Tình yêu vô điều kiện của mình tới tất cả những đứa bé trong tất cả những người mà đã làm cho bé oán giận và chê trách họ. Nhờ sự sợ hãi của đứa bé trong họ, ta thấy được sự sợ hãi của bé ở trong ta, ta biết ơn họ vì đã bước vào cuộc đời ta và dạy ta cách yêu thương bé nhiều hơn. Bằng cách nhận ra và chấp nhận như thế, ta và bé sẽ chữa lành mọi vết thương ẩn sâu bên trong cơ thể này, để ta có thể yêu thương và hồi phục lại nguyên trạng hình hài của bé, đó là Tình yêu vô

điều kiện, là hạnh phúc vô bờ và là nguồn gốc sáng tạo bất tận ở trong ta. Cảm ơn và yêu bé."

"Tha thứ" không phải là một động từ như chúng ta thường nghĩ, cũng không phải là một hành động như việc ta cúi xuống nhặt lên một viên sỏi và ném nó xuống nước. "Tha thứ" là một trạng thái mà chỉ xuất hiện khi chúng ta đã biết cách yêu thương đứa bé trong bản thân mình. Chúng ta không cần tha thứ cho ai hết cả, chúng ta chỉ cần học cách yêu thương và chấp nhận đứa bé trong mình, và rồi mọi tha thứ sẽ tự nhiên mà đến. Và sự tha thứ đó sẽ xuất hiện, dành cho chính bản thân ta và cũng là dành cho tất cả mọi người cùng một lúc. Chúng ta không thể tha thứ cho người khác nếu như chúng ta chưa thể tha thứ được cho bản thân mình, và điều ngược lại cũng vậy.

Trước khi chúng ta được sinh ra đời, mỗi chúng ta đã chọn cho mình nơi mình sẽ sinh ra, với ngày sinh, cha mẹ, hình dáng, giới tính,... sao cho phù hợp và thuận lợi nhất cho những cái mà chúng ta muốn trải nghiệm ở kiếp sống này. Và bằng cách tập yêu đứa bé trong ta, chúng ta sẽ làm những điều "Muốn" tan biến dần và để những điều "Muốn - Tự do" xuất hiện trở lại và rõ ràng hơn. Nếu chúng ta vẫn còn bất kì điều "Muốn" nào đi nữa thì đứa bé trong ta vẫn sẽ còn sợ hãi rằng: Sẽ có một điều gì đó xuất hiện và gây "nguy hại" tới sự tồn tại của cơ thể này. Và một khi còn bất kì sự sợ hãi nào trong chúng ta, chúng ta vẫn sẽ chưa thấy được rằng những việc đã xảy ra, đang xảy ra và sẽ xảy ra thì luôn được sắp đặt một cách hoàn hảo để giúp chúng ta từng bước một tiến tới cái đích mà chúng ta đã đặt ra trước khi bắt đầu cuộc sống này.

Hệ thống giáo dục mà chúng ta biết đã không dạy được cho chúng ta cách thức để ta có thể tự yêu thương đứa bé trong ta mà còn làm sự sợ hãi của đứa bé tăng lên và biến đổi. Hệ thống giáo dục chúng ta biết không phải bị sai hay thiếu sót mà là nó đã được thiết kế ra như vậy, để tạo ra một xã hội vận hành dựa trên sự sợ hãi, và là cơ sở để tạo ra sự phân tầng và quyền lực.

Với hệ thống như vậy, 99% dân số toàn cầu chúng ta bị ảnh hưởng và chèo lái bởi 1% dân số, và đó không phải là chủ tịch hay tổng thống, không phải chính trị gia hay bất kì ai mà chúng ta biết qua phương tiện thông tin đại chúng. Họ là những gia đình dòng dõi đứng lặng lẽ sau sân khấu và thế giới là sân chơi của họ. Chiến tranh, giết chóc, phân biệt chủng tộc, tàn phá môi trường, khủng hoảng kinh tế,... tất cả đều được sắp đặt và thực hiện thông qua một công cụ là

đồng tiền.

Những gia đình dòng dõi này nắm trong tay mình một "vũ khí bí mật", đó là kiến thức. Những kiến thức được lưu truyền lại từ những nền văn minh đi trước nền văn minh của chúng ta ngày hôm nay, cũng như là những kiến thức được đưa vào từ bên ngoài bởi những thế lực mà sống dựa trên năng lượng sợ hãi của con người. Những gia đình này biết rõ lịch sử thật sự của chúng ta và nắm trong tay mình những kiến thức về sinh học cơ thể con người: Tiềm thức, Nhận thức, sinh học, cấu tạo,... và với những kiến thức này họ đã gián tiếp thiết kế và tạo dựng nên nền văn minh chúng ta đang có. Và trò chơi thế giới của họ không được tính bằng ngày hay tháng mà tính bằng chục năm cho tới trăm năm và ngàn năm.

Giống như chúng ta với những trò chơi yêu thích của mình, là những trò chơi dựa trên cuộc

chiến giữa “ánh sáng” và “bóng tối”, hay những trò chơi chiến tranh, xây dựng thế giới mô phỏng, thì họ cũng y như vậy, chỉ khác một điều rằng trò chơi của họ là thế giới của chúng ta. Theo đó, để mở rộng sân chơi và quyền lực của mình, họ đã dùng hai cuộc chiến tranh thế giới để liên kết tất cả các quốc gia lại với nhau và tạo ra một nền kinh tế toàn cầu như hiện nay. Và hệ thống tiền tệ toàn cầu mà chúng ta đang có đã được được thiết kế nên như vậy và đứng đằng sau những ngân hàng lớn nhất thế giới, họ có thể tác động tới mọi con người trên quả đất này và tạo nên những cuộc chiến tranh nếu họ muốn.

Ngó qua bên trái, ngó lại bên phải, chúng ta cảm thấy mình thật nhỏ bé, không thể làm gì được và không thể đi đâu được bởi một thứ duy nhất cầm chân chúng ta: Đồng tiền. Mỗi chúng ta đều biết điều đó nhưng lại vô thức chấp nhận

rằng điều đó là hiển nhiên mà ít khi nào chúng ta tự hỏi hay tìm về nguồn gốc thật sự của đồng tiền ngày hôm nay. Mà cũng không phải chúng ta không nghĩ về điều đó, chỉ là bởi vì đứa bé trong chúng ta luôn ở trong trạng thái sợ hãi và suốt mọi thời gian chúng ta chỉ xoay sở nghĩ cách để làm giảm sự sợ hãi của đứa bé trong ta.

Đã có những nguồn năng lượng mới, dạng năng lượng mới được tìm thấy và phát minh ra trong vài chục năm trở lại đây, đó là những năng lượng không gây ô nhiễm môi trường và có thể thay đổi hoàn toàn cuộc sống của chúng ta, cũng như có thể giải phóng chúng ta ra khỏi gọng kìm tiền bạc. Như vậy mà điều này đồng nghĩa với việc những gia đình dòng dõi đó sẽ phải chia tay với trò chơi thế giới của mình.

Và để duy trì trò chơi của mình, những năng lượng tự do mới cần phải bị "vùi dập" và để tiếp

tục duy trì những năng lượng phụ thuộc như: Dầu mỏ, khí đốt, than đá,... cho đến cả điện mặt trời, điện gió (qua việc đánh thuế cao và làm giảm khả năng tiếp cận của người dân). Như thế, là hiện thân của sự sợ hãi, quyền lực và tham vọng đã làm môi trường sống của chúng ta bị hủy hoại và số lượng các loài sinh vật bị tuyệt chủng mỗi ngày một tăng.

Trước những thảm cảnh đó, chúng ta bắt đầu thức tỉnh dần và kêu gọi sự thay đổi từ chính quyền và người khác. Bởi vì chúng ta đã được dạy rằng chúng ta "nhỏ bé và không có quyền lực", nên khi muốn thay đổi một điều gì đó thì chúng ta thường kêu gọi và tìm kiếm sự thay đổi từ bên ngoài chúng ta, cũng như thường đổ lỗi sự việc cho những người khác hay vật khác.

Và rồi sự kêu gọi thay đổi của chúng ta tới người khác đã được đáp trả. Những "phát hiện

đột phá” xuất hiện mỗi ngày, những “chiến dịch thay đổi thế giới” được phát động thường xuyên. “Kiến trúc xanh” đắt đỏ và để lại rác thải còn nhiều hơn kiến trúc thông thường. Những cuộc thi “Phát minh xanh, sáng kiến xanh” được phát triển và nhân rộng dưới mọi thể loại hình thức.

Và tất cả những cuộc thi, chiến dịch và phong trào ấy đều được tài trợ bởi một công ty nào đó hay một thương hiệu nào đó, với một mục đích là quảng cáo và mua bán sản phẩm. Do vậy mà những nỗ lực cố gắng nghiên cứu và sáng tạo của chúng ta thì chỉ luôn dừng lại ở trên những tờ giấy. Tiếp theo đó là tất cả mọi chiến dịch quảng cáo từ chủ trương “Đẳng cấp, Chuyên nghiệp, Thời thượng, Pro” đã chuyển qua khẩu hiệu “Thân thiện môi trường, Tiết kiệm, Tái chế, Eco”.

Nhìn từ bên ngoài thì chúng ta thấy mọi thứ như đã thay đổi và đang đi theo một chiều hướng tốt hơn, nhưng thực chất bên trong thì mọi thứ vẫn như vậy, và sự tàn phá, ô nhiễm môi trường vẫn tiếp tục diễn ra và gia tăng hằng ngày. Đó là bởi vì bên trong mỗi chúng ta vẫn chưa có sự thay đổi và thế giới bên ngoài chỉ là sự hiện thân và phản chiếu của trạng thái bên trong của tất cả mỗi chúng ta mà thôi.

Chúng ta hay có thói quen đổ lỗi cho người khác, vì đứa bé trong ta sợ rằng nếu chấp nhận những lỗi lầm đó thì cơ thể chúng ta sẽ không xứng đáng được tồn tại. Tất cả chúng ta chỉ có một thực tại và mỗi người trong chúng ta từng giây từng phút góp sức tạo nên thực tại này qua từng suy nghĩ, lựa chọn và hành động mình.

Mỗi chúng ta được tạo ra với hình hài giống nhau, bình đẳng nhau và có quyền năng là ngang

nhau: Sáng tạo và hủy diệt. Để làm chủ được quyền năng ấy, chúng ta phải trải qua nhiều kiếp người, đó là những kiếp người quên lãng, không nhớ nguồn gốc của mình từ đâu mà đến cũng như sẽ phải đi về đâu. Mần mò trong u mê qua thời gian dài và qua những cuộc chiến giữa tình yêu và sợ hãi, chúng ta phát triển Nhận thức cao dần và đi tìm kiếm nguồn gốc tồn tại cũng như bản chất của mình. Đó là quá trình tìm đường "trở về Nhà", trở về bên trong mỗi chúng ta. Nhưng trước khi chúng ta hướng vào bên trong mình để tìm câu trả lời cho câu hỏi "Tôi là ai?" thì chúng ta sẽ phải loay hoay bên ngoài một thời gian dài để tìm câu trả lời đó:

Trường hợp một, chúng ta sẽ dùng người khác bên ngoài để định nghĩa sự tồn tại của cơ thể ta, muốn người khác làm cho ta cái này cái kia, và rồi muốn họ phục tùng và nằm trong tầm

kiểm soát của ta. Trường hợp hai, chúng ta dùng vật chất bên ngoài để xác định sự tồn tại của cơ thể ta.

Hai đứa của hai trường hợp trên đã ở cùng nhau một thời gian dài, đứa A phục tùng và tuân theo đứa B, còn đứa B cho đứa A vật chất. Theo đó mà sự tồn tại của hai đứa đều được xác định, và hai đứa tạm thời trả lời được câu hỏi "Tôi là ai?". Đó là mô hình nền tảng tạo nên hầu hết những tổ chức xã hội mà chúng ta biết đến. Nhưng mô hình này thì không được bền lâu, vì vật chất rồi cũng sẽ cũ kỹ và hư hỏng theo thời gian, con người thì cũng sẽ già yếu và chết đi. Kẻ muốn vật chất thì ngày càng muốn vật chất nhiều hơn, kẻ muốn quyền lực thì ngày càng muốn quyền lực nhiều hơn; từ đây mà giết chóc và khổ đau xuất hiện. Và cứ lặp đi lặp lại như vậy, tìm kiếm quyền lực và vật chất bên ngoài, đấu tranh

và tranh giành, cho đến khi nào chúng ta có đủ Nhận thức và bắt đầu nhận ra bản chất thật sự ở bên trong mình.

Xã hội chúng ta hôm nay vẫn dựa trên mô hình đó nhưng phức tạp hơn và lớn hơn rất nhiều. Chúng ta trao đi quyền lực của bản thân để đổi lấy yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể ta: Đồ đạc, danh hiệu, địa vị, bằng cấp, tiền bạc... Và bằng việc thiết kế ra một hệ thống để cung cấp những thứ đó cho chúng ta, những người mong muốn quyền lực đã có được quyền lực và có thể gián tiếp điều khiển chúng ta làm theo ý muốn của họ: Xây dựng thành phố, phát triển xã hội, xây dựng quân sự và bắt đầu chiến tranh...

Vậy nên khi bất kì điều gì xảy ra thì đều không phải là lỗi của riêng ai cả, vì lẽ tất cả chúng ta đã đồng ý tham gia vào mô hình này, trên con đường đi tìm câu trả lời "Tôi là ai?" của

mỗi chúng ta. Do thế, chúng ta hãy thôi đổ lỗi cho người khác hay vật khác, và bất kì điều gì đã, đang và sẽ xảy ra thì đều có phần của mỗi chúng ta trong đó. Muốn xã hội bên ngoài thay đổi, mỗi chúng ta cần phải thay đổi bản thân mình trước với việc học cách yêu lấy đứa bé trong mình.

Chúng ta biết ơn vì mẹ Trái Đất đã cho phép chúng ta dùng mặt đất này là nơi để chúng ta học tập và trải nghiệm. Và trên con đường đi tìm kiếm câu trả lời cho câu hỏi "Tôi là ai?", chúng ta đã làm tổn hại nặng nề tới môi trường và hệ sinh thái của Trái Đất. Giờ đây, chúng ta đã ở cuối con đường tìm kiếm câu trả lời đó, và bằng việc yêu lấy đứa bé trong mỗi chúng ta, chúng ta sẽ nhận ra câu trả lời và bắt đầu khôi phục lại hành tinh xinh đẹp này.

Khi mà tất cả mỗi chúng ta đã học được cách yêu thương đứa bé trong mình rồi thì mọi chế độ

quyền lực sẽ biến mất, đồng tiền sẽ không còn điều khiển cuộc sống của chúng ta nữa, đau khổ cũng sẽ không còn, ô nhiễm sẽ chấm dứt, tiêu dùng hàng loạt sẽ đi vào dĩ vãng, đồ giả đồ nhái không còn trong từ điển, nạn đói sẽ biến mất, những năng lượng mới sẽ được công bố, mọi bệnh tật sẽ đều được chữa khỏi,... và ở đó chính là một Trái Đất mới, chỉ có sự an bình, hạnh phúc, tình yêu và đam mê.

Trái Đất mới đã ở ngay đây rồi và đang sát nhập dần với Trái Đất hiện tại của chúng ta. Mỗi ngày Trái Đất mới sẽ hiện hình rõ hơn, và rồi những hệ thống cũ sẽ dần dần rạn nứt và được thay thế bởi những hệ thống mới mà phản ánh trạng thái mới ở bên trong mỗi chúng ta: Đam mê và Tình yêu vô điều kiện.

Chúng ta có thể không tin câu chuyện này trong suy nghĩ của chúng ta, nhưng trái tim

chúng ta sẽ biết câu chuyện này có đúng hay không. Chúng ta hãy lắng nghe trái tim mình, cảm nhận trong người mình và hỏi mình câu hỏi: “Chúng ta có muốn cầm súng bước ra chiến trường không, có muốn nhìn người thân của mình ra đi để làm điều đó?”, “Chúng ta có sợ hãi khi nghĩ tới việc cầm dao, cầm búa lên và đánh ai đó không?”, ″Chúng ta có muốn người khác phục tùng và tuân lệnh mình không?”, “Chúng ta có cảm giác gì trước những hành động tàn sát và hủy hoại động vật hay thực vật?”...

Chúng ta đã từng là những người em, người anh, người chị, người con, người cha, người mẹ, người ông, người bà,... từng là những người bạn, người thầy, người cô, người nông dân, người lính, người bác sĩ, người thợ mộc, người họa sĩ, người đầu bếp, người quan, người vua, người nô lệ,...

Chúng ta đã sống, đã yêu thương những người khác và đã bảo vệ họ bằng tất cả những gì mình có. Chúng ta đã vui vẻ hạnh phúc bên nhau và rơi lệ mỗi khi sự chia ly lại đến. Chúng ta đã yêu nhau nồng thắm và chia rẽ trong nước mắt. Chúng ta đã cười đùa khi vui và tranh cãi khi buồn. Chúng ta đã trải qua tất cả sự sợ hãi của mình cũng như mọi cung bậc tình yêu. Chúng ta đã học tập đủ, trải nghiệm đủ rồi... và hôm nay, chúng ta sẽ học cách yêu bản thân mình, học cách yêu đứa bé trong chúng ta để tìm thấy "con đường về Nhà".

Đừng để đứa bé trong chúng ta sợ hãi khi tiền tiết kiệm ngân hàng của chúng ta biến mất, đừng tức giận khi mọi sự thật được phơi bày, mà hãy để những hệ thống không còn hữu dụng với chúng ta nữa ra đi, chúng đã hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình rồi. Chúng ta biết ơn và gửi đi

Tình yêu vô điều kiện của mình tới những hệ thống và những người đằng sau đó, đã cho chúng ta những cơ hội để được học tập và trải nghiệm, để chúng ta trở thành chúng ta ngày hôm nay, hiểu được và làm chủ được "ánh sáng" và "bóng tối" ở bên trong mình, để bắt đầu nhận ra "Tôi là ai" và bắt đầu học cách lấy lại sức mạnh bên trong vốn có của mình.

Đã có những kế hoạch được chuẩn bị từ rất lâu rồi cho tới hôm nay, để chuẩn bị cho chúng ta khi những hệ thống cũ ngày hôm nay sụp đổ. Những kế hoạch thiết lập ngay hệ thống mới sau khi hệ thống cũ đổ vỡ. Những kế hoạch đó sẽ cung cấp cho chúng ta tất cả những gì chúng ta cần về mặt vật chất, bất kì một ai trên quả đất này cũng sẽ có được sự dư giả của mình. Chúng ta sẽ thoát khỏi chế độ sợ hãi mà hằng ngày chúng ta đang trải qua đây, đó sẽ là khoảng thời

gian để chúng ta bắt đầu tĩnh tâm đứa bé bên trong ta và bắt đầu học cách yêu thương cũng như chữa lành đứa bé ấy. Và đó là sự chuẩn bị cho một khởi đầu hoàn toàn mới của tất cả chúng ta, để chúng ta sẵn sàng bước vào một kỉ nguyên mới chỉ tồn tại tình yêu và sự sáng tạo.

Không phải tất cả chúng ta đều sẽ bước qua "cánh cửa" ấy, vì đã có những người quyết định "ở lại". Đó là sự lựa chọn của họ, sự lựa chọn của những Linh hồn mà cảm thấy rằng họ vẫn chưa đủ "lớn" và cần trải nghiệm thêm. Đây là kiếp sống cuối cùng của họ trên hành tinh này và họ sẽ dời đi tới một nơi khác mà ở đó vẫn còn cuộc chiến giữa "ánh sáng" và "bóng tối", để họ có thể học tập thêm những cái mình cần. Rồi một ngày, họ cũng sẽ bước qua "cánh cửa" mà chúng ta chuẩn bị bước qua ngày hôm nay. Như thế, hãy để họ đi bởi vì đó là sự lựa chọn của họ. Và có

một sự thật rằng, tất cả mỗi chúng ta chưa ai bao giờ rời xa một ai cả... tất cả chúng ta vẫn đang ở một nơi mà thôi... đó là ở Nhà.

...

Chúng ta vẫn sẽ chưa thể hoàn tất bài học yêu bản thân mình nếu như chúng ta chưa yêu được thân thể của mình. Đó là những bài tập đứng trước gương, để chúng ta có thể thấy được những cảm xúc bất an của đứa bé trong ta với chính cơ thể của ta.

"Ta cảm ơn bé vì đã cho phép ta dùng cơ thể này để sáng tạo, trải nghiệm và học hỏi cuộc sống nơi đây. Ta đã chọn bé, với vẻ ngoài, dáng vóc và tính chất như vậy bởi ta biết rằng với những yếu tố này sẽ có thể giúp ta trải nghiệm tốt những điều ta cần trải nghiệm trong cuộc sống này.

Vì thỏa hiệp ở nơi đây, ta đã quên đi điều ấy khi ta được sinh ra đời. Sự quên lãng ấy làm ta không nhớ ta là ai và sẽ phải làm gì. Ta đã không biết và để bé theo đuổi những thứ bên ngoài để xác định sự tồn tại của cơ thể này, và để bé tìm kiếm lý do cho sự tồn tại này là xứng đáng.

Và những con người bên ngoài kia cũng giống như ta, họ cũng mần mò không biết mình là ai và để đứa bé trong họ dùng sự tồn tại của người khác hay vật khác để làm yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể họ. Bằng việc có được quyền lực và có thể điều khiển người khác, đứa bé trong họ tạm thời cảm thấy rằng sự tồn tại của cơ thể họ là xứng đáng.

Thế là ta và họ đã chơi với nhau để giúp nhau cảm thấy sự tồn tại của cơ thể của hai bên là có ý nghĩa và xứng đáng. Họ đã tạo ra những hình mẫu người "chuẩn và đẹp" qua phim ảnh cũng

như truyền thông, với những phong cách, vật dụng đi kèm và đã khiến bé ở trong ta tin rằng nếu có được dáng vóc và những vật chất ấy thì bé sẽ có được sự công nhận từ người khác, theo đó mà cơ thể này được xứng đáng tồn tại. Và bằng việc tiêu thụ sản phẩm và theo đuổi những hình mẫu ấy, chúng ta đã trao quyền lực của mình cho họ. Và với quyền lực đó, họ có thể gián tiếp điều khiển chúng ta, và để làm ra những sản phẩm bán cho chúng ta, họ đã làm hại tới động vật và môi trường tự nhiên xinh đẹp.

Ta không trách họ và cũng sẽ không trách ta hay bé, bởi ta và họ đã đồng ý chơi với nhau như thế. Ta và họ đã tương tác qua lại với nhau, để rồi ta nhận ra và nhớ lại bản chất thật sự của mình, và nhận ra có một người khác ở bên trong cơ thể này, luôn bảo vệ cơ thể này, và đó chính là bé.

Bé đã luôn sợ hãi, làm ta bực bội, giận dỗi, đau khổ và cô đơn... để bé có thể bảo vệ sự tồn tại của cơ thể này, nhưng rồi bé lại sợ rằng cơ thể này không xứng đáng được tồn tại vì không được đẹp như những hình mẫu mà được tạo dựng kia. Nếu cơ thể này không xứng đáng để tồn tại thì ngay từ đầu bé bảo vệ cơ thể này để làm chi rứa? Bé thấy đấy, bé đã luôn bảo vệ cơ thể này từ khi cơ thể này được sinh ra và vì rằng cơ thể này rất xứng đáng để tồn tại nên bé mới ra sức bảo vệ như vậy.

Cơ thể này của bé xinh đẹp hoàn hảo theo cách của bé, để bé có thể trải nghiệm tất cả những gì bé đã trải nghiệm. Nếu như cơ thể bé đẹp đẽ như những khuôn mẫu kia thì bé đã không thể trải nghiệm được tất cả những gì bé đã trải nghiệm từ khi được sinh ra tới nay, và ta cũng đã không thể trở thành ta của ngày hôm

nay, với Nhận thức này.

Không một ngày thì vài ngày, không một tháng thì vài tháng... ta sẽ dùng Tình yêu vô điều kiện của ta, để xóa đi sự sợ hãi của bé về chính cơ thể này. Ta sẽ luôn yêu thương bé như vậy dù vẻ ngoài cơ thể bé thay đổi theo thời gian hay vì dao kéo. Thời gian sẽ trôi đi, cơ thể sẽ thay đổi, nhưng tình yêu, đam mê, hạnh phúc và an bình của ta và bé sẽ luôn luôn không bao giờ đổi thay hay khác biệt so với của người khác. Bé xứng đáng được tồn tại và yêu thương, và sẽ mãi mãi như vậy. Cảm ơn và yêu bé."

12. CHƠI VỚI BÉ MỖI NGÀY



Muốn yêu được đứa bé trong ta, chúng ta phải tập cách lắng nghe đứa bé hằng ngày, từng phút từng giây. Chúng ta hay bị cuốn theo những dòng suy nghĩ và lạc khỏi hiện tại đang diễn ra trước mắt. Tớ hay hỏi người khác rằng: "Bạn có nhớ sáng nay lúc bạn mặc quần, bạn có nhớ đã thò chân trái hay chân phải vào trước không?" hay "Bước lên cầu thang bạn thường bước chân nào lên trước, chân trái hay chân phải?"...

Khi hành động trở thành thói quen, những hành động đó trở nên vô thức, tự động và Nhận thức của chúng ta thì thường bị lạc ở nơi nào đó xa xôi, trong những câu chuyện hôm qua, những chuyến đi trước kia hay những nỗi sợ hãi mất đồ, mất việc, mất tiền của ngày mai... Khi chúng ta không ở trong cơ thể của mình, chúng ta đã trở thành một kiểu "zombie" (xác sống) mất rồi đó.

“Mình đang suy nghĩ gì lúc này?”, “Mình đang cảm thấy gì lúc này?”, đó là hai câu hỏi có thể giúp chúng ta quay trở về thực tại và quay về trong cơ thể của mình. Chúng ta hãy biến mỗi ngày nhàm chán và lặp đi lặp lại của chúng ta thành một thử thách: “Đố ai hôm nay có thể làm sự sợ hãi của đứa bé trong ta trỗi dậy?”. Và nếu muốn ghi nhớ điều này, chúng ta hãy viết ra giấy và dán lên trước tấm gương mà ta hay soi mỗi buổi sáng để nhắc nhở mình.

Vũ khí đã sẵn sàng rồi, chúng ta hãy “phi ngựa” và xông pha vào “lũ giặc” sợ hãi ngoài kia thôi. Mỗi khi thấy ai hay điều gì đó làm ta cảm thấy khó chịu và làm những suy nghĩ phán xét trong đầu ta xuất hiện, chúng ta đừng phản ứng và hành động theo dòng suy nghĩ mà hãy để ý nhịp thở của mình và nói chuyện với đứa bé trong mình:

“Cảm ơn vì đã đến và chỉ ra sự sợ hãi của đứa bé trong ta. Để ta thấy được đứa bé trong ta vẫn còn sự sợ hãi và chưa chịu chấp nhận điều này. Không sao cả bé à, chấp nhận hoàn cảnh này, sự việc này, hành động này của người khác cũng không làm sự xứng đáng tồn tại của cơ thể bé bị giảm đi, dù là rất nhỏ. Bằng cách không phản ứng và không làm đứa bé trong người khác sợ hãi, bé và ta đã gửi Tình yêu vô điều kiện tới họ và tới đứa bé bên trong họ, và hành động này của bé là minh chứng cho sự xứng đáng tồn tại của cơ thể bé.”

Bởi vì chúng ta đã hiểu tính chất bên trong đứa bé ở những phần trước, nên giờ chúng ta chỉ cần những lời chung chung như vậy.

Qua thời gian, sự bực bội và khó chịu sẽ biến mất dần, những suy nghĩ phán xét hay chỉ trích người khác cũng sẽ mất. Khi những suy nghĩ

phán xét vô thức trong đầu ta mất đi rồi, mới đầu chúng ta sẽ thấy lạ lẫm với cái đầu trống rỗng của mình và có phản ứng kiểu như: Đi qua một người có vẻ ngoài "xấu", chúng ta bắt đầu cảm thấy thiếu thiếu và chợt nhận ra "người đó xấu quá" và lại nghĩ tiếp "ôi, người đó xấu quá... làm sao tắt được suy nghĩ này bây giờ... người đó... xấu..."

Lúc đó, chúng ta đừng phán xét bản thân mình hay đứa bé trong mình, vì chúng ta đã hiểu vì sao rồi mà. Và hãy mỉm cười với những suy nghĩ trong đầu của chúng ta như vậy.

Và đó cũng là dấu hiệu rằng chúng ta đã thành công bước đầu rồi đó. Những suy nghĩ phán xét đó không còn là vô thức nữa mà đã trở thành có ý thức. Rồi từng bước, từng bước một, chúng ta sẽ nhìn tất cả mọi thứ với trạng thái chấp nhận và không còn một suy nghĩ phán xét

hay chỉ trích nào trong đầu nữa cả.

Như chúng ta đã nói, mọi thứ bên ngoài chúng ta (vật chất, kiến thức, ngôn ngữ,...) đều là công cụ để đưa chúng ta tới cái đích cuối cùng: Sự an bình, tình yêu và đam mê. Vậy nên khi chúng ta chia sẻ bất kì điều gì với người khác, sự chia sẻ đó sẽ rơi vào một trong ba loại:

1. Là điều có thể làm người khác vui: Làm quà hay mua quà cho người khác (theo dịp hoặc không), phim hay clip hài, âm nhạc hay chúng ta tự biên tự diễn làm hài,... và những điều trực tiếp làm người khác cảm thấy vui vẻ.

2. Là những kiến thức đơn thuần từ sách vở, những câu chuyện, kiến thức khoa học, tôn giáo, tâm linh,... mà có thể là công cụ tốt cho người khác để giúp họ đi đến cái đích an bình, hạnh phúc và đam mê của mình.

3. Là những thứ khác: Hình chụp ăn uống, địa điểm và thời gian, đồ vật, hình ảnh bản thân,... mà người khác có thể khó thấu hiểu và khó cảm nhận được. Và có bao gồm những cảm nhận, suy nghĩ của chúng ta về bất kì điều gì đó mà có kèm theo cảm xúc của đứa bé trong ta: Khen ngợi, phàn nàn, bình luận, giải thích, phân tích,...

Với điều thứ nhất, chúng ta dễ thấy đó là Tình yêu vô điều kiện của chúng ta dành cho người khác. Nếu chúng ta đã yêu bản thân mình trọn vẹn, chúng ta sẽ dễ có những biểu hiện này. Nhưng việc có những hành động chia sẻ như thế thì chưa hẳn là chúng ta đã hoàn tất con đường yêu bản thân mình. Chúng ta có thể sẽ dùng những hành động hào phóng, dùng những cử chỉ, ăn mặc và dáng điệu hài hước để làm người khác vui cười. Và lúc này, đứa bé trong chúng ta sẽ dùng sự hào phóng, sự mua vui để làm yếu tố

xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Chúng ta thường làm như thế nếu như chúng ta có nỗi đau hay sự cô đơn nào đó mà ta và đứa bé trong ta chưa yêu thương và chấp nhận. Và đó là cách thức khẳng định để phủ định của đứa bé mà chúng ta đã nói ở phần trước.

Với điều thứ hai, đây là cách đơn thuần để chúng ta chia sẻ kiến thức với người khác. Thoạt nhìn thì chúng ta sẽ không thấy bóng dáng của sự bất an của đứa bé trong ta, nhưng nếu chúng ta chưa yêu đứa bé trong ta vẹn tròn, bé sẽ lấy kiến thức mà ta nghiên cứu và học tập được để làm yếu tố xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Khi ấy, việc chia sẻ thông tin đó sẽ cho ta cảm giác "hơn" ở bên trong ta, dù là rất nhỏ thôi.

Với điều thứ ba, thông thường nếu chúng ta có biểu hiện này thì đứa bé trong chúng ta đang dùng những thứ bên ngoài để làm an tâm về sự

tồn tại của cơ thể ta: Thứ ta có và đạt được, thứ ta ăn, nơi ta ở hay nơi ta đến, việc ta làm, thứ ta chơi,... Nhưng khi chúng ta yêu bản thân mình vẹn tròn rồi thì cũng có thể có những biểu hiện như vậy, chúng ta vẫn có thể có những kỳ vọng và mong muốn được công nhận bởi người khác nhưng khác một điều là: Được công nhận hay không cũng được, bị phản bác hay không cũng không làm mất sự an bình bên trong chúng ta.

Tách ra thành ba nhóm những cách chia sẻ và hành động như vậy để chúng ta có thể dễ dàng phân biệt được khi nào thì có sự bất an của đứa bé trong ta, nhưng chúng ta thấy đấy, ranh giới rất mờ nhạt và bất kì mọi hành động chia sẻ nào của chúng ta cũng đều có thể có sự kỳ vọng của đứa bé trong ta vào người, vật khác ở bên ngoài.

Ta (Linh hồn) và đứa bé trong ta là hai nhưng lại là một, cho đến khi nào chúng ta rời khỏi cơ

thể này thì thôi. Chúng ta không thể tách đứa bé trong ta ra được, như chúng ta đã nói ở phần đầu của quyển sách. Đứa bé trong chúng ta giúp chúng ta trải nghiệm thời gian ở thực tại này, nếu không tồn tại song song cùng đứa bé, chúng ta không thể trải nghiệm cuộc sống ở nơi đây.

Khi chưa yêu đứa bé trong ta, mọi suy nghĩ và hành động của chúng ta đều mong muốn sự công nhận của người khác, có thể là rõ ràng hoặc là rất nhỏ, thậm chí chúng ta còn không nhận thức được. Khi mong muốn được công nhận bởi người khác không được đáp ứng đủ về số lượng và khối lượng, chúng ta sẽ hụt hẫng, buồn bã và cô đơn; và khi người khác phản ứng hay bình luận ngược lại với mong muốn của ta, chúng ta sẽ bực bội và phản kháng.

Khi đã yêu đứa bé trong ta, những suy nghĩ và hành động của chúng ta vẫn có thể có sự

mong muốn được công nhận và tưởng thưởng từ người khác. Nhưng lúc này sự mong muốn có được đáp ứng hay không thì không còn quan trọng nữa, và nếu có những phản ứng hay bình luận không như mong đợi thì chúng ta vẫn cảm thấy sự an bình và tự tại bên trong, vì đứa bé trong ta đã không còn phải sợ hãi về sự tồn tại của cơ thể ta trước bất kì điều gì đi nữa. Và chính sự mong muốn được công nhận và tưởng thưởng mà không quan trọng kết quả này sẽ có thể là động lực để bản thân mỗi chúng ta và người khác mỗi ngày một hạnh phúc hơn và thúc đẩy sự sáng tạo của xã hội. Và sự khen ngợi của chúng ta cho người khác lúc này sẽ là lời khen thật sự và vô điều kiện.

Nói như thế để chúng ta thấy rằng chúng ta không cần phải thay đổi thói quen, công việc, hành động hay những điều chúng ta vẫn làm

hằng ngày trong cuộc sống và trên mạng xã hội. Hãy cứ làm những cái ta đã và đang làm, không cần thay đổi chi hết. Chỉ khác là, chúng ta không làm những điều đó một cách vô thức nữa, và hãy để những thứ ta đang làm từ trước tới giờ dạy cho chúng ta hiểu được về đứa bé trong ta.

Hãy cứ "tự sướng", chụp hình hay quay phim mọi thứ nếu ta thích, sau khi đăng lên mạng rồi thì hãy quan sát cảm xúc và suy nghĩ của mình, hãy cảm nhận và chấp nhận sự mong đợi của đứa bé trong ta đối với người khác, và chúng ta hãy dành thời gian để nói chuyện với đứa bé.

Hãy dùng những chia sẻ, bình luận, tương tác giữa chúng ta và người khác trên mạng xã hội hay trong cuộc sống để làm cơ hội quan sát mọi cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta, để rồi chấp nhận và trân trọng bất kì điều gì hiện lên trong

cơ thể chúng ta.

Khoảnh khắc chúng ta chấp nhận những cảm xúc và suy nghĩ của mình, chúng ta đã nhận ra đứa bé bên trong và đã gửi tình yêu của mình tới đứa bé, và vậy mà mọi cảm xúc, suy nghĩ, hành động vô thức sẽ không còn là vô thức nữa. Học cách yêu đứa bé trong ta là học cách làm đứa bé an tâm về sự tồn tại của cơ thể ta dưới bất kì tình huống hay điều kiện nào. Hay như chúng ta vẫn nói: "Ta cứ là chính mình dù thế giới có ra sao đi nữa".

Đừng bao giờ bắt ép bản thân mình thay đổi nếu như mình không muốn. Chúng ta vẫn sẽ là chúng ta của ngày hôm nay, và do đó chúng ta vẫn sẽ làm những thứ mà chúng ta muốn làm cho ngày hôm nay. Nhưng khác là từ ngày hôm nay trở đi, chúng ta hiểu được vì sao ta cảm thấy những điều ta cảm thấy, hiểu được vì sao ta suy

nghĩ những cái ta suy nghĩ. Sự thay đổi của chúng ta sẽ đến ở đúng thời điểm, đúng nơi và đúng hoàn cảnh. Không có gì phải vội vàng cả, chúng ta có mọi thời gian trong vũ trụ này và chúng ta vẫn mãi luôn ở Nhà của mình và chẳng có ai đi đâu hết cả.

Yêu đứa bé trong ta rồi chúng ta sẽ nhận ra rằng: Chúng ta chưa thể yêu người khác nếu như chúng ta chưa yêu được bản thân mình, và ngược lại. Như vậy có nghĩa là trước khi yêu được bản thân ta vẹn tròn, chúng ta chưa từng yêu ai thật sự cả; và vì đó không phải là tình yêu thật sự nên chúng ta đã khổ đau và cô đơn, vì tình yêu đó là Tình yêu có điều kiện của đứa bé trong ta tạo nên để định nghĩa cho sự tồn tại của cơ thể ta.

Khi chưa yêu được đứa bé trong ta, đứa bé luôn tìm kiếm những cách thức để bảo vệ sự tồn tại của cơ thể ta. Vì thế mà chúng ta luôn chỉ nhìn

vào hình ảnh của mình đầu tiên trong tấm hình chụp chung với bạn bè hay người thân, rằng ai xấu cũng kệ miễn là ta đẹp, ai đẹp cũng kệ nếu ta xấu là xóa. Đứa bé sợ rằng nếu chấp nhận hình ảnh và góc cạnh đó thì sự xứng đáng của cơ thể ta sẽ "bị giảm đi". Và suốt ngày chúng ta chỉ suy nghĩ về những thứ người khác đã nói hay bình luận về mình mà ít khi nào chúng ta suy nghĩ về cái chúng ta đã nói hay bình luận với người khác.

Hai ví dụ đó để thấy được chúng ta chả ai quan tâm tới ai hết cả, chúng ta chỉ toàn đang suy nghĩ về chúng ta bởi vì sự bất an của đứa bé trong ta về sự tồn tại của cơ thể ta. Và khi chúng ta yêu thương đứa bé trong ta vẹn tròn rồi, chúng ta sẽ "không còn quan tâm bạn bè" nữa. Lúc này, chúng ta sẽ không thể giải thích được gì cho bạn mình hết cả, chúng ta chỉ còn cách duy nhất là gửi Tình yêu vô điều kiện của ta tới bạn

mình và đứa bé trong họ mà thôi. Rồi cũng sẽ tới lúc những người bạn của ta học được cách yêu đứa bé trong mình, và hiểu ra rằng vì sao chúng ta đã "bỏ rơi và không quan tâm" bạn bè.

...

Yêu đứa bé trong ta từng bước một, chúng ta sẽ buông dần sự bám vịn vào quá khứ và tương lai, hay nói cách khác, chúng ta dần dần chuyển sang cách sống thiền, cách sống trong hiện tại. Cách sống ấy không xa lạ gì với chúng ta, chúng ta đã từng sống như vậy trong những năm đầu đời của chúng ta. Khi lớn lên, chúng ta mới bắt đầu sống trôi theo dòng suy nghĩ của mình.

Nếu chúng ta có cơ hội để quan sát những đứa trẻ, chúng ta sẽ thấy rằng chúng có thể chơi một mình vô cùng hồn nhiên và vui vẻ, học mà chơi, chơi mà học. Những năm đầu đời là khoảng

thời gian đứa bé trong ta học tập những bài học cơ bản trong cuộc sống, làm nền tảng cho sự phát triển Nhận thức của ta (Linh hồn) về sau: Đi, đứng, nằm, ngồi, nói, ăn, di chuyển, thao tác, cầm nắm, lái xe đạp, leo cầu thang, mặc quần áo... với trạng thái luôn ở trong hiện tại, do đó mà đứa bé không hề biết mệt mỏi, chơi cũng như làm và làm cũng như chơi, làm một lần không được thì hai lần, hai lần không được thì ba lần,...

Yêu đứa bé trong ta là quá trình đưa chúng ta quay trở lại là đứa bé mà chúng ta đã từng là, khi ấy chúng ta sẽ sống như một đứa bé với tâm thế: Chỉ có lúc này, lúc này, lúc này,...

Chúng ta sẽ học cách đưa mọi thói quen vô thức hằng ngày của chúng ta quay trở lại thành những hành động có ý thức, chúng ta sẽ quay lại trạng thái luôn nhận thức được việc mình đang

làm và nơi mình đang đứng.

Hãy tự nhắc mình: “Ta hãy làm mọi thứ hôm nay khác đi và ta sẽ luôn có mặt ở đó”. Bắt đầu với việc thức dậy, hãy ngồi chính giữa giường hay ngồi ở mép giường, luôn để ý vị trí tương đối của mình so với mọi vật xung quanh. Khi mặc áo mặc quần hay mang giày dép, hãy ý thức ta sẽ thò tay hay chân nào vào trước (không cần phải nhớ để trả lời ai đâu nhé, chẳng có ai hỏi chúng ta đâu). Khi đi bộ trên đường, hãy bước chân theo những viên gạch, đúng số bước, số ô…

Chúng ta bắt đầu nhớ lại những hình ảnh ngày xưa của mình rồi chứ. Hãy lái xe song song cách 1m với lề đường và cố gắng giữ khoảng cách ấy, hay đi theo một ai đó trước mình và cố giữ khoảng cách nhất định với họ. Hãy cảm nhận cơ thể mình lúc lái xe, hãy nhớ lại cái cảm giác

lần đầu tiên chúng ta mới biết lái xe hai bánh ấy.

Khi làm bất kì điều gì đó, hãy để ý vị trí của ta so với đồ vật xung quanh và vị trí giữa những đồ vật với nhau. Khi rót nước vào ly, hãy tưởng tượng một điểm ở mép ly và rót nước tới chính xác cái mép đó thì thôi. Đặt cái ly xuống bàn, hãy để tay cầm vuông góc với mép bàn hay là song song với mép bàn, hoặc tạo góc 45 độ,… Hãy luôn tưởng tượng ra một mối liên hệ ảo giữa ta và mọi thứ xung quanh ta, giữa đồ vật với đồ vật; để rồi chúng ta quan sát, chuyển động cơ thể mình theo mối quan hệ tưởng tượng ấy, cũng như điều chỉnh những đồ vật mà ta sử dụng theo mối quan hệ tưởng tượng với những đồ vật khác.

Đó chỉ là một vài ví dụ, dựa vào đó chúng ta hiểu được và sáng tạo thêm để chúng ta biến mọi hành động vô thức hằng ngày của mình trở thành hành động có ý thức trong hiện tại, như

chúng ta đã từng làm khi còn bé vậy.

Thoạt nhìn từ bên ngoài, người khác sẽ tưởng rằng chúng ta bị ám ảnh bởi sự ngăn nắp vì lúc nào cũng điều chỉnh mọi thứ từng li từng tí. Nhưng bản chất thì không phải như vậy, chúng ta đang dùng những hành động ấy để đưa chúng ta về hiện tại đó thôi. Và chợt chúng ta nhận ra rằng, sự cẩu thả, hay quên, đặt đồ lung tung,... phải chăng là do chúng ta vẫn hoài ở đâu đó trong quá khứ, trong một câu chuyện nào đó, hay trong tương lai xa xa,...

13. ĐỨA BÉ, BẠN TRI KỶ CỦA TA



Chúng ta đã nhận ra rằng bên trong chúng ta luôn có một đứa bé như thế. Bằng việc thấu hiểu và chấp nhận đứa bé trong ta, đứa bé bắt đầu trở thành bạn đồng hành và là bạn tri kỷ không thể tách rời của chúng ta. Mọi hành động, thói quen và suy nghĩ vô thức của chúng ta từ trước đến giờ đều được chuyển thành hành động có ý thức, không còn là vô thức và tự động nữa. Chúng ta sẽ quen dần với trạng thái luôn ở trong hiện tại, luôn ở trong cơ thể mình. Chúng ta sẽ ý thức được từng cử chỉ và hành động của mình, cảm nhận được nhịp thở và trạng thái cơ thể ta dù chúng ta đang làm bất kì điều gì.

Những suy nghĩ phán xét của chúng ta dành cho hoàn cảnh, sự việc và người khác sẽ ít dần đi và biến mất. Và mỗi khi sự an bình của chúng ta bị nhiễu động bởi bất kì điều gì đi chăng nữa, chúng ta hãy dùng câu "thần chú" dễ nhớ nhất

này và hãy dùng nó thường xuyên:

"Không sao cả, chấp nhận điều này cũng không làm sự xứng đáng tồn tại của bé bớt đi một ít nào hết. Cảm ơn họ, cảm ơn bé."

...

Thế giới bên ngoài chúng ta là sự phản ánh của bên trong chúng ta. Càng nhiều điều làm chúng ta khó chịu trong người thì tình yêu chúng ta dành cho bản thân mình càng ít. Yêu bản thân mình trọn vẹn rồi thì không có nghĩa là chúng ta sẽ không cảm thấy sự sợ hãi nào nữa, mà ngược lại, chúng ta sẽ biết ơn đứa bé trong ta mỗi khi có sự sợ hãi xuất hiện, bởi vì sự sợ hãi đó được tạo ra để bảo vệ sự tồn tại của cơ thể này. Chúng ta sẽ trân trọng và chấp nhận mọi cảm xúc, từ đau buồn, cô đơn, ghen tị, giận dỗi,... cho tới vui vẻ, hạnh phúc và an bình. Mỗi khi cảm xúc trào

dâng, chúng ta cảm nhận và chấp nhận toàn vẹn cảm xúc ấy; và những cảm xúc sợ hãi cũng sẽ xuất hiện và nhanh chóng biến mất, để lại cho chúng ta sự an bình và tự tại.

Yêu bản thân mình là bài học cuối cùng và là bài học tốt nghiệp của con người, đó là bài học lớn nhất của một Linh hồn để tổng kết quá trình học tập về sự sáng tạo và sự hủy diệt. Quá trình học tập ấy chính là quá trình chúng ta xây nên những cây cầu, để vượt qua những dòng sông để đến với những cánh rừng và đồng cỏ; sau cùng rồi chúng ta sẽ để lại những cây cầu, những cánh rừng ấy sau lưng để chúng ta có thể leo lên được tới đỉnh núi trắng ấy.

Lên tới đỉnh núi, chúng ta nhận ra rằng trên đây chẳng có gì cả ngoài tầm nhìn rộng hun hút về phía chân trời. Chúng ta ngồi xuống đó với trạng thái chân tay mệt mỏi rụng rời. Ngồi giữa

gió trời thanh bình, những suy nghĩ của chúng ta bắt đầu trở nên im lặng.

Ngồi đó và nhìn xuống chân núi, chúng ta thấy hết tất cả những chặng đường mà mình đã đi qua. Bỗng chốc chúng ta bật cười vì những thứ đã từng làm chúng ta sợ hãi thì thật quá là nhỏ bé. Và rồi trong đầu chúng ta xuất hiện những suy nghĩ mới, là những chân lý về sự tồn tại.

Đó là những chân lý mà những vị Phật, vị Thánh hay bất kì cao nhân nào đã từng nói ra, và chúng ta sẽ nhận ra rằng chẳng có vị Phật, Thánh hay cao nhân nào cả, vì chúng ta là tất cả họ cùng một lúc ở sâu bên trong chúng ta đây và yêu bản thân mình chính là chìa khóa để mở ra cánh cửa chân lý ấy ở bên trong chúng ta.

Những vị Phật hay Thánh mà đã từng bước trên quả đất này, họ đều dạy rằng "hãy làm theo

ta" chứ chưa hề nói rằng "hãy đi theo ta". Tất cả chúng ta là con của Đấng sáng tạo và tất cả chúng ta đều ngang nhau, cục đá và ta, ta và chiếc ghế,... mà không hề có sự hơn thua hay phân biệt. Do đó, sự hơn thua và phân biệt là khi chúng ta chưa yêu đứa bé trong mình, để đứa bé dùng những thứ bên ngoài để xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Và rồi sẽ đến một ngày, những chiếc đĩa bay sẽ xuất hiện từ bầu trời, họ sẽ bước ra, và hãy nhớ rằng, ta và họ, đều như nhau.

Yêu bản thân mình là một khái niệm vô cùng trừu tượng, nghe qua rất dễ, làm được rất khó. Yêu bản thân mình là một bài học tổng hợp; hoàn thiện được bài học này, chúng ta sẽ hoàn thiện được hàng trăm hàng ngàn những quyển sách khác: Sống thiền, Sống trong hiện tại, Làm sao để tha thứ, Tâm lý học, Nguồn gốc sự sáng tạo, Nhà lãnh đạo giỏi, Làm sao để thành công,

Giải tỏa lo lắng, Bí quyết giao tiếp, Mục đích sống, Chơi mà học, Cách nuôi dạy trẻ, Trí thông minh cơ thể, Đi dạo một mình,... và lúc ấy, câu nói "Mọi tri thức luôn ở trong ta" trở nên thấm thía biết nhường nào.

...

Chúng ta còn chưa biết hết được mọi bí mật của đứa bé trong ta đâu. Đã có một thỏa hiệp giữa ta và đứa bé khi ta vào sống trong cơ thể này, rằng bé sẽ luôn bảo vệ sự tồn tại của cơ thể này bằng sự sợ hãi bất cứ khi nào cảm thấy cần thiết và với tất cả những sự lựa chọn khác còn lại, là quyền quyết định là của ta (Linh hồn).

Vì phần lớn chúng ta tin rằng bệnh tật cơ thể mình chỉ có thể được chữa khỏi bằng y học bên ngoài nên đứa bé trong ta đã tuân lệnh và không hỗ trợ gì thêm. Khi chúng ta bắt đầu học cách

yêu đứa bé trong ta, chúng ta cho phép bé tự chữa lành cơ thể của mình, tự cân bằng và điều chỉnh cân nặng qua những thức ăn mà cơ thể ta cần thay vì những thức ăn mà ta muốn ăn, theo một chế độ dinh dưỡng nào đó mà chúng ta biết.

Không có một tiêu chuẩn cơ thể cố định nào cho bất kì ai cả, ngay cả cân nặng và nội tiết cơ thể của mỗi chúng ta cũng sẽ thay đổi tùy lúc, tùy mùa trăng. Tất cả mọi thứ trong vũ trụ chúng ta đều có tác động qua lại lẫn nhau, tất cả các hành tinh trong hệ mặt trời này đều có tác động lên mỗi chúng ta. Sự thay đổi vận động và vị trí của các hành tinh sẽ làm thay đổi những tầng năng lượng lượng tử chạy xung quanh và chạy xuyên qua cơ thể của mỗi chúng ta.

Sự thay đổi về cân nặng và tính chất cơ thể của chúng ta qua những lúc như vậy sẽ giúp cơ thể chúng ta thích ứng với sự thay đổi của môi

trường năng lượng xung quanh, để giữ cho cơ thể của chúng ta khỏe mạnh và tránh khỏi những yếu tố gây bệnh từ bên ngoài. Nếu chúng ta luôn muốn giữ cơ thể mình ở một cân nặng nào đó, theo một tiêu chuẩn nào đó do ai đó đặt ra, thì dù cho cân nặng với chiều cao của chúng ta có "chuẩn" tới mấy đi nữa thì ngay cả bệnh cúm, bệnh cảm thông thường chúng ta cũng không thể chống lại được.

Chỉ cần ngó ngay trong nhà của chúng ta thôi, chúng ta sẽ thấy rằng con chó, con mèo yêu quý nhà ta còn giỏi hơn ta. Chúng sẽ ăn ít hay ăn nhiều tùy thời điểm, và chúng ta đều biết có những ngày chúng bỏ cơm để đi ăn cỏ... và rồi thì nôn bừa bãi ra đó để cho chúng ta dọn dẹp.

Động vật không có chế độ "2 trong 1" như chúng ta, chúng không có khái niệm thời gian, chúng luôn sống trong hiện tại và sống trong cơ

thể của mình. Mọi hành động của động vật đều được kết nối với cơ thể cảm xúc của chúng, và cơ thể cảm xúc này kết nối với những tầng năng lượng lượng tử trong môi trường xung quanh, kết nối với từ trường của Trái Đất. Đó là lý do vì sao động vật luôn biết cách định hướng và di chuyển trong không gian, dù là khoảng cách rất xa. Và vì rằng chúng ta là “2 trong 1”, chúng ta thường hay trôi dạt theo suy nghĩ và tư duy, sống trong quá khứ, ngụ tại tương lai và đánh mất sự kết nối với cơ thể cảm xúc của mình.

Học cách yêu đứa bé trong ta, chúng ta từ bỏ dần sự bám víu của đứa bé vào quá khứ và tương lai mà để xác định sự tồn tại của cơ thể ta, qua đó chúng ta tập dần cách sống trong hiện tại. Sống trong hiện tại rồi, chúng ta sẽ bắt đầu kết nối lại với cơ thể cảm xúc của mình.

Kết nối lại với đứa bé trong ta rồi không có nghĩa là chúng ta sẽ nhận được mọi tín hiệu cảm xúc từ đứa bé, bởi vì tồn tại cái thỏa thuận giữa ta và đứa bé mà chúng ta vừa nói ở trước đó. Vì thế, chúng ta phải cho phép đứa bé gửi tín hiệu cảm xúc đến cho ta, và sự cho phép đó thì không phải là gì khác ngoài ý niệm và niềm tin của ta:

"Hôm nay, ta sẽ từ bỏ quyền quyết định rằng điều gì là tốt cho cơ thể này. Ta đã nghĩ nếu làm như thế đó hay như thế kia thì cơ thể ta sẽ khỏe mạnh, nhưng thực tế thì ngược lại, dù ta có giữ được cơ thể này đúng như những cái chuẩn kia thì ta vẫn không thể miễn dịch được ngay cả với những bệnh thông thường.

Ta muốn trao lại quyền này cho bé, bởi bé hiểu rõ và biết rõ về cơ thể này hơn ta. Ta sẽ không ăn hay uống bất kì những thứ gì mà ta muốn nữa mà thay vào đó ta sẽ ăn, uống những

thứ mà bé cần. Ta muốn bé nói cho ta biết những gì bé cần cho cơ thể này thông qua cảm xúc và suy nghĩ, hoặc dẫn ta tới chỗ có thực phẩm đó mà bé muốn thông qua "sự trùng hợp".

Những thực phẩm bé cần ở những lúc khác nhau có thể làm ta không thích hay ta chưa từng ăn bao giờ, nhưng ta tin tưởng bé bởi vì Tình yêu vô điều kiện của bé mà luôn muốn bảo vệ sự tồn tại của cơ thể này. Với việc cung cấp cho bé những thức ăn, thức uống bé cần, ta cho phép bé giữ cơ thể này khỏe mạnh khỏi mọi bệnh tật, cho phép bé đào thải ra ngoài tất cả mọi chất độc mà đi vào cơ thể này mỗi ngày và tất cả những độc tố mà còn lưu giữ lại trong cơ thể này từ trước đến nay."

Sau lời "hẹn thề" ấy, chúng ta không cần cái cân trong nhà nữa đâu, đem cất hay bỏ đi thôi. Chúng ta bắt đầu tập cách lắng nghe cơ thể mình

qua cảm tính và trực giác, những cảm xúc trong người muốn ăn cái này hay cái kia sẽ xuất hiện.

Chúng ta cần "đầu hàng" tất cả những gì chúng ta biết về thực phẩm "tốt" và "không tốt". Tốt sẽ trở thành không tốt nếu ta ăn không đúng lúc, không tốt sẽ trở thành tốt nếu lúc đó cơ thể của chúng ta đang cần. Vì thế, khi đặt niềm tin vào đứa bé trong ta, có những lúc ta tìm thấy mình ăn những thứ ta thích ăn, cũng có những lúc ta ăn những cái ta chưa ăn bao giờ.

Trong trạng thái chủ động, nghĩa là ta có quyền lựa chọn đi ăn gì hay mua đồ ăn về nhà để tự nấu, ta hãy lắng nghe đứa bé trong mình với những cảm tính muốn ăn món gì và theo đó mà chúng ta lựa chọn.

Trong trạng thái bị động, nghĩa là người khác nấu cho ta ăn hay đưa ta đi ăn, hãy tin rằng

những món ăn mà họ lựa chọn sẽ là những thực phẩm mà cơ thể ta cần. Đây không phải là niềm tin mù quáng mà là như chúng ta đã nói qua rồi ấy: Động năng lượng tử của ý niệm hay suy nghĩ. Nói vậy cũng không có nghĩa là bạn phải ăn mọi món ăn mà họ lựa chọn, vì sẽ có món ăn họ cần cho riêng cơ thể của họ, và vậy mà hãy lắng nghe cơ thể của mình để lựa chọn ăn hay không ăn một thứ gì đó.

Tất cả chúng ta được kết nối với nhau bởi những trường năng lượng lượng tử xung quanh chúng ta, khi chúng ta tin rằng "Những thức ăn người khác lựa chọn nấu cho ta ăn hay dẫn ta đi ăn sẽ là những thức ăn ta cần cho cơ thể của ta ở lúc đó" thì ta đã gửi một năng lượng lượng tử vào tầng không, và thông qua tầng không năng lượng lượng tử mà kết nối tất cả mọi người lại với nhau này, người khác sẽ "ngẫu nhiên" lựa

chọn món ăn hay địa điểm ăn uống mà "trùng hợp" với những thứ mà cơ thể của chúng ta đang cần tới. Vũ trụ của chúng ta kỳ diệu lắm, nếu viết ra chủ đề này đầy đủ thì thành một quyển sách khác mất.

Nói cho cùng thì cái quan trọng nhất là chúng ta sẽ phải tập quan sát, lắng nghe những cảm tính và trực giác từ cơ thể cảm xúc của mình. Muốn ăn thịt thì ăn thịt, muốn ăn chay thì ăn chay, muốn uống chút bia rượu thì uống chút bia rượu, thấy đói thì ăn thêm, thấy no thì không ăn nữa,... rồi từ từ chúng ta sẽ bớt muốn ăn những thực phẩm chế biến sẵn và thực phẩm chiên xào nhiều chất béo. Sẽ có những lúc chúng ta đang ăn chay mà bỗng dưng bạn bè xuất hiện và rủ rê chúng ta ăn mặn, và như thế thì không sao cả, chúng ta cứ ăn thôi vì chúng ta đã dùng niềm tin của mình để khởi động một cỗ máy mà vận hành

trên nguyên tắc "Cái đến là cái ta cần, cái đi là ta không còn cần nữa" và "Cơ thể của ta có thể tự điều chỉnh và thải ra bất kì thứ gì mà nó cảm thấy không cần đến hay có thể gây nguy hại cho cơ thể ta".

Chúng ta không nhất thiết phải để đứa bé trong ta quyết định 100%, ta có thể can thiệp và đóng góp quyết định trong việc lựa chọn thực phẩm, ví dụ như ta sẽ quyết định chọn rau thông thường hay rau trồng nhà kính, dầu ăn tinh luyện hay dầu ăn sống ép từ hạt tươi,... Bằng cách này, chúng ta và đứa bé trong ta cùng nhau lựa chọn và trải nghiệm để tạo nên một cuộc sống không có bất kì sự kháng cự hay mâu thuẫn nào.

Với sự cho phép của ta, cơ thể chúng ta sẽ bắt đầu tự điều chỉnh. Ban đầu có thể chúng ta sẽ có những đợt cảm cúm, mệt mỏi từ nhẹ cho tới nặng, xuất hiện những đợt mụn nhọt bất thường

ở những nơi khác nhau trên cơ thể, xuất hiện những vết bầm không rõ nguyên nhân, cân nặng bắt đầu thay đổi, màu sắc da có thể thay đổi... (chúng ta có thể sử dụng thuốc men bên ngoài nếu như không an tâm để cơ thể tự khỏi bệnh)

Điều này cũng dễ hiểu, ví như khi ai đó cho ta chiếc xe máy của họ, ta phải rửa lại cho thật sạch, tháo hết lốc máy ra để sửa chữa và điều chỉnh, xả thải toàn bộ nhớt cũ và thay lại nhớt mới, thay đèn xe, thay yên xe,... nên khi ta bàn giao cơ thể của mình lại cho đứa bé trong ta thì cũng tương tự như vậy.

Thời gian "sửa chữa và tân trang" đó của cơ thể ta sẽ kéo dài nhanh hay chậm tùy vào mỗi người, có thể một tháng, ba tháng, năm tháng, một năm, vài năm,... Và điều ta có thể làm là hãy tin tưởng và tin rằng mọi thứ sẽ ổn cả thôi. Và sau quá trình đó thì chúng ta sẽ bắt đầu cảm

thấy khỏe mạnh thường xuyên, dù tăng cân lúc này hay giảm cân lúc kia thì cảm cúm hay bệnh tật cũng không thể tấn công ta được nữa và chúng ta sẽ luôn cảm thấy người rất nhẹ nhàng.

Điều đó không đồng nghĩa với việc bệnh viện sẽ biến mất, chúng ta không thể nói rằng "Này bé, có vết rách thịt to bằng gang tay này, chữa lành đi nhá" hay là "Gãy xương vẹo khớp rồi bé ơi, chữa lành giúp". Và điều này thì không thể xảy ra được, do đó mà chúng ta vẫn cần sự trợ giúp từ bên ngoài. Với sự kết hợp giữa y khoa hiện đại và trí thông minh của cơ thể ta sẽ làm tăng tốc độ chữa lành, hồi phục của cơ thể chúng ta và giúp kéo dài tuổi thọ của chúng ta.

...

Ở những thời điểm khác nhau, cơ thể của chúng ta sẽ cần ở những vị trí địa lý khác nhau vì

mỗi địa điểm địa lý thì có một năng lượng lượng tử khác nhau, mà năng lượng lượng tử của cơ thể ta thì thay đổi theo thời gian nên nếu ở một chỗ lâu dài thì chúng ta có thể sẽ xuất hiện bệnh tật nhất định nào đó.

Vì lẽ chúng ta chưa yêu bản thân mình tròn vẹn, chúng ta bế tắc ở những vị trí công việc nhất định; không dám thay đổi công việc vì nhiều lý do, là những lý do mà đứa bé trong ta bám víu vào để xác định sự tồn tại của cơ thể ta. Và phần lớn chúng ta đều như vậy, có năng lượng bên trong không cân bằng, sống san sát nhau tạo nên những thành phố tràn ngập năng lượng bức bí, khổ sở và nặng nề.

Yêu đứa bé bên trong đi rồi, chúng ta sẽ chỉ sống trong hiện tại với sự an bình và tự tại, như một đứa bé, chơi như làm và làm như chơi.

Yêu đứa bé bên trong đi rồi, chúng ta sẽ khởi động cỗ máy "Ta luôn ở đúng nơi, đúng lúc, đúng hoàn cảnh". Sự thay đổi công việc, vị trí sẽ tự đến với chúng ta thật "ngẫu nhiên và trùng hợp" mà không có bất kì sự phản kháng nào từ bản thân ta hay từ những người xung quanh. Chúng ta sẽ bắt đầu sống theo dòng chảy của vạn vật, không phản kháng, không sợ hãi mà luôn tự nhiên tự tại.

Qua thời gian, sự kết nối giữa ta và cơ thể cảm xúc trở nên mạnh mẽ hơn, sự mong muốn trong người chúng ta để đi đến nơi nào đó thì trở nên rất rõ ràng. Trước khi học cách yêu đứa bé trong ta, chúng ta thường đi và học cách đi để cho bằng bạn bằng bè, đi để giải trí và giảm căng thẳng công việc; nhưng khi yêu đứa bé trong ta rồi, chúng ta sẽ đi vì cảm thấy cần, cảm thấy vị trí hiện tại không mang lại sự an bình, và chỉ có một

cảm giác là muốn tới cái nơi cần tới thôi mà không có suy nghĩ hay đắn đo lý do gì cả.

Sự an bình lúc này của chúng ta đã bao gồm cả sự an bình tâm lý lẫn sự an bình cơ thể cảm xúc. Lúc này, cơ thể cảm xúc của chúng ta có thể báo hiệu trước cho chúng ta biết sự thay đổi sắp xảy ra đối với công việc hay nơi ở hiện tại.

Có thể chúng ta đang làm việc rất bình thường và yên ổn nhưng đột nhiên chúng ta bắt đầu cảm thấy khó ở và khó chịu, đứng lên ngồi xuống có cảm giác không thoải mái, và chúng ta cũng không hiểu lý do vì sao lại như vậy. Nhưng một lúc sau đó, chúng ta sẽ thấy những sự kiện, những lời mời hay ai đó xuất hiện và bước vào cuộc đời ta, đưa ta đi đến một công việc mới, một vị trí hay nơi ở mới (có thể đi rất xa hoặc chỉ đi xa có vài mét so với vị trí cũ).

Giáo dục hôm nay dạy cho chúng ta rằng: "Chúng ta chỉ biết những gì mà chúng ta đã học và đã được dạy". Điều đó tạo thành một niềm tin bền vững trong mỗi chúng ta, thậm chí chúng ta còn không hề biết mình có niềm tin này.

Chúng ta tin rằng kiến thức luôn ở bên ngoài mình và chúng ta phải không ngừng học tập và nghiên cứu. Vì vậy mà chúng ta không ngừng bỏ tiền ra để học mặc dù chúng ta ít nhiều biết rằng giáo dục cũng đã trở thành một "thương hiệu thời trang" với "người mẫu và phong cách riêng".

Với sự thỏa hiệp ban đầu giữa ta và đứa bé trong ta, bé đã để ta làm bất kì những gì mà ta mong muốn và lựa chọn, vì ta tin rằng "Mọi kiến thức đều ở ngoài kia" nên đứa bé trong ta đã giữ mình trong sự yên lặng, để ủng hộ sự tự do lựa chọn và quyết định của ta.

Những bí mật thật sự về bản thân của chúng ta đều chưa được tiết lộ, vì thế mà phần lớn DNA trong cơ thể chúng ta được gán mác là “DNA rác” và không có tác dụng gì cả.

Không một bộ phận nào của cơ thể chúng ta là thừa hay rác hết cả. Trong gen của chúng ta, phần lớn DNA là thư viện lưu trữ toàn bộ thông tin di truyền từ tổ tiên cha ông tới bố mẹ ta và rồi qua tới ta, trong đó còn chứa thông tin của Linh hồn ta mà thu thập được qua các kiếp sống khác nhau. Chỉ một phần nhỏ DNA là “người thủ thư”, để vận hành và trích xuất dữ liệu từ thư viện thông tin được lưu trữ.

Vậy nên khi chúng ta vào sống một kiếp người, DNA của cơ thể ta mang hai nguồn thông tin: Thông tin lưu giữ qua nhiều thế hệ được truyền đạt bằng đường sinh học và thông tin của Linh hồn ta qua nhiều kiếp sống ở những thời

điểm và những vị trí địa lý, tầng cõi không gian khác nhau, dưới dạng năng lượng lượng tử.

Và đó cũng là cách những kiến thức mới được đưa đến Trái Đất. Có những đứa trẻ được sinh ra ngày hôm nay là những Linh hồn mới, tới từ những "Nguồn" mới. Chúng chưa từng sống làm người ở Trái Đất này và đây là lần đầu tiên chúng đến đây. Những Linh hồn mới này mang trong mình những kiến thức mới từ bên ngoài, và chúng sẽ trở thành những thầy cô giáo mới khi Trái Đất mới đã thành hình ổn định. Hãy nhìn vào đôi mắt của những đứa trẻ đang được sinh ra hôm nay, chúng ta sẽ thấy được những điều gì?

...

Vậy đấy, đứa bé trong ta sở hữu một kho tàng kiến thức nhưng lại không cho ta biết bởi vì chúng ta tin rằng kiến thức chỉ luôn nằm ở bên

ngoài chúng ta mà thôi. Nhưng khi yêu đứa bé trong ta rồi thì không có nghĩa là chúng ta sẽ nhớ lại hết những thông tin đó dưới dạng từ ngữ hay hình ảnh như những quyển sách chúng ta biết ngày hôm nay.

Như ở phần đầu chúng ta có nói đến vai trò của đứa bé trong việc giúp chúng ta học tập và thực hành. Ban đầu, chúng ta sẽ học những kiến thức cơ bản và thành phần, qua luyện tập dần dần thì chúng ta không phải nhớ những điều đó nữa mà đứa bé trong ta sẽ tính toán mọi thứ từ bên trong và gửi cảm xúc, cảm tính cơ thể cho ta để ta làm được công việc nào đó một cách thành thạo. Những thông tin được lưu giữ trong DNA của chúng ta cũng vậy, là thông tin dưới dạng cảm xúc, cảm tính.

Chúng ta đã trải qua rất nhiều cuộc sống, chúng ta đã làm đủ mọi công việc và nghề

nghiệp. Nếu chúng ta muốn khai thác thông tin bên trong DNA của cơ thể ta thì trước tiên chúng ta phải tin điều này. Và bằng niềm tin đó chúng ta đã khởi động và cho phép đứa bé gửi thông tin đó cho chúng ta.

Tiếp theo, chúng ta muốn học gì? Vẽ vời, nấu ăn, điêu khắc, ca hát, ngôn ngữ, thiết kế? Chúng ta thường mở miệng ra và nói rằng "Không, tớ không biết làm cái này, cái kia đâu", và đó chính là cách chúng ta làm con đường học tập và thực hành trở nên chậm chạp và khó khăn hơn.

"Bé này, ta muốn học tập một thứ, và với công cụ mới này ta sẽ làm thêm phong phú sự trải nghiệm cuộc sống của ta. Bé giúp ta nhé, ta biết bên trong bé có rất nhiều thông tin được lưu trữ. Ta muốn bé dẫn dắt ta và giúp ta nhớ lại những gì ta đã từng biết. Cảm ơn và yêu bé."

Hãy cầm cây cọ trong tay, hít thở sâu, chỉ có hiện tại này thôi, lắng nghe cảm xúc và cảm tính của cơ thể mình... hình ảnh gì xuất hiện trong đầu, màu sắc là gì, đặt cọ vào vị trí nào đầu tiên,... Và với cách tập cảm nhận và lắng nghe cơ thể ta, chúng ta sẽ nhớ lại những kỹ năng chúng ta đã từng biết hoặc học mới rất nhanh, với niềm tin và cách sống trong hiện tại của chúng ta.

Cũng với phương pháp này, chúng ta có thể áp dụng cho tất cả các thứ khác như điêu khắc, nghệ thuật, thiết kế, ngôn ngữ,... Và nếu dùng phương pháp này để học ngôn ngữ thì phần lớn người Việt chúng ta sẽ học nhanh tiếng Trung, bởi vì trong gia phả tổ tiên của chúng ta đã từng có người biết chữ Hán hay chữ Nôm. Còn nếu như đột nhiên chúng ta hứng thú và học giỏi một ngoại ngữ nào đó mà không ai trong gia đình chúng ta biết đến, thì hẳn là trong những kiếp

trước chúng ta đã từng sống ở đất nước có ngoại ngữ đó.

Khi chúng ta chưa yêu bản thân mình, định nghĩa “Bình thường” là sự không thay đổi, sự ổn định lặp đi lặp lại. Nhưng khi chúng ta yêu bản thân mình rồi, định nghĩa “Bình thường” là sự thay đổi không ngừng, và sự thay đổi ấy thì luôn được chào đón và trân trọng.

Trên dòng sông “không ai tắm hai lần”, giữa dòng chảy vạn vật luôn vận động và mở rộng, với định nghĩa “Bình thường” là sự không thay đổi thì chúng ta luôn kháng cự lại dòng chảy của vạn vật và tạo hóa. Và đó là nguồn gốc của sự sợ hãi và khổ đau. Còn với định nghĩa “Bình thường” là sự thay đổi không ngừng, chúng ta chảy cùng vạn vật, hoàn hảo và an bình…